

## Le véganisme, plus qu'une mode alimentaire, une philosophie de vie

Commençons par bien comprendre la différence entre un régime **végétarien** et **végétalien**. Une alimentation végétarienne consiste généralement à exclure la **viande** et le **poisson**. Quant aux végétaliens, ils vont éliminer toutes denrées issues de produits d'origine animale : poissons, viandes, œufs, miels, produits laitiers...



Nous entendons souvent parler des "**vegan**" ou **véganes**, en français. Ce terme a été inventé en 1944 par l'association "**Vegan Society**", fondatrice du mouvement, pour désigner ce nouveau mode de vie. Car, contrairement aux idées reçues, le véganisme n'est pas un régime alimentaire, mais plutôt une philosophie, un art de vivre ! Les adeptes qui suivent un régime **végétalien** poussent souvent le concept plus loin. Ils ne souhaitent utiliser aucuns produits issus de l'exploitation animale : cuir, laine ou

encore produits testés sur les animaux.

Les véganes embrassent ce style de vie par convictions **anti-spécistes**. Pour eux, les **animaux** sont tout aussi importants que les humains. Ils mettent toutes les **espèces** sur un pied d'égalité et refusent de placer le genre humain avant tout.

Le véganisme est donc avant tout une cause axée sur le refus de la **souffrance animale**, la dénonciation des **conditions d'élevage intensif** et la **protection de la planète**.

Encore méconnu il y a peu, environ 5 % de la population française serait aujourd'hui végane ou végétarienne, selon un sondage de 2017 mené par "Harris Interactive" !

Or, devenir adepte du **végétarisme** ou d'autant plus du **véganisme**, demande de se documenter pour bien comprendre ce principe alimentaire et éviter toute carence nutritionnelle. Exclure toute source animale peut être dangereux pour la santé dans certains cas (maladies, grossesses, croissance, activité physique intense). Avant de vous lancer, pensez à en parler à votre médecin ou à consulter un diététicien-nutritionniste !

## Comment éviter les carences nutritionnelles ?

Le point essentiel d'un **régime** d'exclusion est de se prémunir des carences. Les **végétariens** doivent s'assurer de consommer des sources de protéines végétales. Les véganes, eux, devront également veiller à ne pas manquer de **calcium**, d'**acides gras**, de **vitamine D** et **B12**, très présents dans la viande et/ou le poisson et les produits laitiers.



Les **céréales** et les **légumineuses** sont une source intéressante de protéines pour ces deux régimes.

**Le soja constitue l'une des sources les plus riches en protéines végétales!**

Voici la teneur en protéines pour 100g de quelques végétaux :

- **Soja** : 36 g
- **Haricots rouges** : 20 g
- **Pois chiches** : 19 g
- **Noix** : 15 g
- **Quinoa cuit** : 4,4 g
- **Artichauts** : 3,3 g
- **Brocolis** : 2,8 g

Il existe également des alternatives végétales au **calcium** comme le **tahiné**, qui est une pâte de sésame contenant 426 mg de calcium pour 100g. L'**ail**, l'amarante, le chou kale, les **amandes**, le soja, le tofu, les orties ou les graines de chia sont également des sources intéressantes de calcium.

Certaines boissons végétales contiennent également du calcium à des teneurs variables. Une algue nommée **lithothamnium calcareum** est ajoutée à certaines préparations. Grâce à elle, les laits végétaux sont enrichis en calcium.

N'oubliez donc pas de lire les étiquettes avant d'acheter !





Les **acides gras** contenus dans le beurre, la graisse animale, le fromage ou encore la crème, pourront être compensés par les **huiles végétales** comme l'huile de pépins de raisin, tournesol, colza ou les huiles mélangées.

N'hésitez pas à consulter l'article de notre **nutritionniste** sur les huiles végétales pour en savoir plus !

Et bonne nouvelle pour les gourmands, le chocolat noir à plus de 70 % est source d'acides gras.

La **vitamine D** présente dans les poissons gras (sardine, thon, saumon) et les produits laitiers est essentielle pour notre corps. Elle peut être obtenue en s'exposant au soleil de 5 min à 1 h par jour.

La **vitamine B12**, quant à elle, se trouve uniquement dans les produits carnés.

Pour cette vitamine, les végétaliens doivent avoir recours aux compléments alimentaires.

Pour en savoir plus, consultez l'article « Tout savoir sur les vitamines » rédigé par notre **nutritionniste**.

## Conseils et astuces pour cuisiner végane en toute simplicité

Commencer à **cuisiner végane** n'est pas compliqué, mais nécessite de revoir ses fonds de

placard et sa manière de cuisiner. Découvrez quelques astuces pour remplacer certains produits d'origine **animale** dans les plats que vous aimez :

- **Lait** : vous pouvez utiliser une boisson végétale de soja, millet ou amande pour le petit déjeuner, par exemple. Préférez les boissons de riz ou d'avoine dans vos plats salés et vos préparations pour leurs faibles goûts.

- **Beurre** : il se remplace par la margarine pour vos tartines. Pour assaisonner et cuire vos plats, nous vous conseillons l'**huile d'olive** ☐

- **Œufs** : vous pouvez vous servir de noix de coco râpée, du jus d'une conserve de pois chiches, de féculé de pomme de terre, de préparations au soja ou encore de tofu soyeux. On a du mal à y croire, mais le goût reste souvent le même !

- **Viande et poisson** : les substituts les plus connus sont pour la plupart à base de soja : tofu nature, simili-carné, steak ou saucisses de tofu. Vous pouvez également déguster des pâtés végétaux, du seitan, ou encore les remplacer par des équivalents nutritionnels riches en protéines : millet, son, avoine, lentilles corail, haricots blancs, blé.

- **Fromage** : il existe des multitudes de fromages végétaux appelés des "faux-mages".

Dans un premier temps, il est conseillé de suivre des recettes ! Par la suite, avec la pratique, au fur et à mesure que ces astuces seront assimilées, vous saurez cuisiner végane à merveille tout en préservant votre bien-être ☐



Manger **végane**, **végétarien** ou **omnivore** présente différents bienfaits, à condition d'avoir une **alimentation équilibrée** ! Des études montrent qu'il est aujourd'hui conseillé d'inclure davantage de sources végétales dans notre alimentation au profit des sources animales.

# Nos suggestions de recettes véganes

Samoussas aux légumes et olives vertes

Salade de fruits en bocal et son crumble à l'huile d'olive

Taboulé à la semoule et au chou-fleur

Salade quinoa, lentilles et avocats

Rouleaux de printemps végétariens

Légumes à la plancha et brochettes d'olives

Ratatouille

## Sources

[Manger, bouger.fr](#)

[Vegan Society](#)

[Pratiques alimentaires d'aujourd'hui et de demain](#)

[Adopter un régime végétarien sans carences](#)

[Protéine végétale](#)

[Les 5 avantages du lait d'amande par rapport au lait de vache](#)

[Pourquoi devenir végane ?](#)