

SOUS LA LOUPE

VÉGÉTALISATION DE L'ALIMENTATION : POURQUOI ET COMMENT ?

Une alimentation plus végétale peut s'avérer extrêmement bénéfique pour la santé, et contribue à limiter notre empreinte carbone. Cependant, il ne suffit pas de manger végétal pour en retirer un réel bénéfice, le parcours est parsemé d'embûches...

Un vent de végétalisation souffle sur notre alimentation. Pourquoi ? Parce qu'au fil de l'étude des relations entre des aliments, des groupes d'aliments et la santé, les résultats des recherches scientifiques convergent : une alimentation qui comporte une forte composante végétale, avec moins de produits animaux sans pour autant devoir être végétarienne, est associée à un risque plus faible d'excès de poids, de maladies cardiovasculaires, de diabète, de cancers...

QUELS SONT LES VÉGÉTAUX QUI PROTÈGENT ?

Contrairement à ce que l'on peut lire ça et là, ce ne sont pas sur des soi-disant "superfood" ou superaliments qu'il importe de se jeter ! Les baies d'açaï, le chou kale et les graines de chia peuvent certainement faire partie d'une alimentation

équilibrée, mais ils ne sont pas essentiels. Il est bien plus important d'adopter une alimentation variée, et le projet *Global Burden of Disease (GBD)*, piloté par l'*Institute of Health Metrics* (Université de Washington), permet d'y voir plus clair⁽¹⁾.

Le GBD compile, analyse et modélise les données sanitaires de plus de 120 pays à travers le monde. Il permet de déterminer la charge de morbidité - c'est-à-dire le nombre d'années de vie en bonne santé qui est perdu - associée à différents facteurs de risque, alimentaire et autres. Pour ce qui relève des facteurs alimentaires, ce ne sont pas des aliments pris séparément, mais bien des groupes d'aliments qui sont concernés. Ainsi, pour la Belgique - et c'est le cas dans bien d'autres pays proches - il apparaît

que **sur les cinq principaux facteurs de risque alimentaire, quatre concernent des familles d'aliments végétaux**. Il s'agit, dans l'ordre, d'une **consommation insuffisante** de :

- Céréales complètes
- Fruits
- Fruits à coque et graines
- Légumes

Notons qu'une autre famille de végétaux, les **légumineuses** ou légumes secs, arrivent en 8^e position, devant la consommation élevée de viande transformée, de boissons sucrées et de viande rouge. Ces données ont été prises en compte dans l'élaboration des recommandations alimentaires pour la population belge adulte en 2019⁽²⁾, et dans les 5 priorités identifiées et reprises dans l'Epi Alimentaire⁽³⁾. Les quantités

préconisées d'aliments végétaux à manger chaque jour sont : au moins 125 g de céréales complètes, 250 g de fruits, au moins 300 g de légumes, des légumineuses au moins 1 fois par semaine, et 15 à 25 g de fruits à coque et graines, soit l'équivalent du creux de la main.

POUR LA PLANÈTE

Augmenter la part des produits végétaux au détriment des produits animaux, en particulier la viande rouge, constitue aussi le principe de base pour réduire l'impact de notre alimentation sur la planète et lutter ainsi contre les changements climatiques. En effet, la viande, surtout celle de bœuf, encore plus si elle vient d'outre-Atlantique, a un impact environnemental élevé, alors que les légumineuses, qui sont aussi une source de protéines, ont un impact très inférieur.

La commission EAT-Lancet, composée de 37 experts issus de 16 pays, a abouti, après 3 années de travaux, à une assiette qui permet à la fois de satisfaire les besoins nutritionnels tout en assurant la production de nourriture nécessaire pour nourrir les 10 milliards de personnes qui peupleront la planète en 2050⁽⁴⁾. Bien que la composante végétale soit très marquée, il ne s'agit pas pour autant d'une alimentation végétarienne : on y retrouve viande, volaille, poisson, œuf et lait, certes en quantités modestes.

La tonalité est comparable dans le scénario Afterres, développé par l'ONG Solagro⁽⁵⁾. Partant de la consommation actuellement en France, elle montre que pour atteindre l'objectif de réduire de 30 % l'émission de gaz à effets de serre par l'alimentation, il faudrait :

- réduire la consommation de viande d'environ 50 %,
- augmenter la consommation de

PETIT LEXIQUE VÉGÉTAL SIMPLIFIÉ

- **Végétarien** : qui ne manque aucun aliment nécessitant la mise à mort d'un animal : pas de viande, volaille, poisson... mais des produits laitiers et des œufs.
- **Végétalien** : qui ne manque aucun produit issu du règne animal (y compris le miel)
- **Végan** : qui mange végétalien, et est opposé à toute exploitation des animaux (pas de cuir, de laine... dans sa vie quotidienne).
- **Flexitarien** : qui mange végétarien plusieurs jours par semaine, mais continue à consommer des produits animaux de temps en temps.
- **Climactarien** : qui adapte son alimentation pour lutter contre le réchauffement climatique : mange flexitarien, végétarien ou végétalien, privilégie le local, évite le plastic...

légumes de 19 %, de fruits de 21 %, de fruits à coque de 63 % et de légumineuses de... 500 % !

Le projet montre également qu'un régime méditerranéen permet lui aussi de réduire sensiblement l'émission de GES.

PIÈGES VÉGAN

Ainsi, pour répondre à la fois aux exigences nutritionnelles et aux défis environnementaux, un régime flexitarien apparaît le plus adapté. Il n'est donc pas nécessaire de devenir végétarien ni végétalien. L'alimentation végétarienne peut encore être assez facilement équilibrée. En revanche, l'alimentation végétalienne est nettement plus difficile à mettre en place, et expose à de multiples carences, notamment pour la vitamine B12 et les acides gras oméga-3 à longue chaîne. Pourtant, le terme "vegan" est devenu un argument marketing de taille dans l'industrie agroalimentaire. Il attire de plus en plus de jeunes qui, à juste titre, veulent changer la façon dans leurs aînés traitent la planète. Le problème, c'est qu'il ne suffit pas, loin de là, d'acheter des aliments végans pour manger

équilibré : chips, limonades, pain blanc industriel, chocolat, frites, sucreries... sont parfaitement végans, et n'aident pas à manger équilibré. De nombreux produits étiquetés "vegan" (plats préparés, biscuits pâtisseries...) sont riches en graisse de coco – peu recommandable en raison de sa teneur élevée en acides gras saturés athérogènes - et/ou en sucres "banchés" comme le sirop d'agave, peu recommandable, surtout pour la personne diabétique, en raison de sa teneur élevée en fructose.

ALTERNATIVES VÉGÉTALES

Il existe sur le marché de nombreuses alternatives végétales pour remplacer les produits laitiers et les viandes. Pour les premières, certaines, comme une boisson au soja, peuvent être très proches du profil nutritionnel du lait : même teneur en protéines ainsi qu'en calcium, vitamine B2, vitamine B12, vitamine D, mais seulement à condition d'avoir été enrichies en calcium et vitamines. D'autres, comme une boisson au riz ou un lait d'amande bio, non enrichis en calcium, s'en éloignent sensiblement. Actuellement, les données

concernant les effets sur la santé de cette catégorie d'aliments ne sont pas suffisamment documentés, raison pour laquelle ils n'apparaissent pas dans le *Global Burden of Disease*, et qu'il est donc difficile de formuler des recommandations avisées. Car même lorsqu'il y a une quasi-similitude dans la composition nutritionnelle, on ne peut pas en déduire que les effets sur la santé sont les mêmes... Une chose est sûre, c'est que pour remplacer les produits laitiers, mieux vaut privilégier les alternatives végétales enrichies en calcium.

LE VÉGÉTAL FAIT UN EFFET BŒUF

Du côté des alternatives végétales à la viande, les rayons ne cessent de croître et on y trouve des produits qui sont très hétérogènes : certains ont une composition nutritionnelle plus intéressante que la viande, mais d'autres laissent à désirer, parce que riches en graisses, en sel... Il s'agit donc d'ouvrir l'œil. Le Nutri-Score, qui résume la qualité nutritionnelle d'un produit pour 100 g, peut s'avérer utile pour comparer sans devoir tout décrypter. Cela dit, comme dans le cas des alternatives végétales aux produits laitiers, on ne connaît pas encore précisément les effets de ces aliments sur la santé. Pour se rapprocher de la viande crue, certaines alternatives végétales vont jusqu'à utiliser du rouge de betterave pour avoir la coloration rosée, des arômes de fumée pour donner le goût de la viande grillée, et des additifs divers pour que le tout tienne ensemble, avec une liste pouvant dépasser 20 ingrédients...

Pour conclure, une alimentation végétale qui semble la plus indiquée présente les caractéristiques suivantes :

- elle intègre des **céréales et produits céréaliers complets** à la



- place des produits céréaliers raffinés (avec au moins 50 g de riz ou de pâtes complètes non cuites ou 3 tranches de pain complet par jour),

- elle apporte de **légumes crus et cuits en suffisance** (au moins 300 g par jour), **deux à maximum 3 portions de fruits** (de la taille d'un poing),

- elle intègre régulièrement des **légumineuses**, notamment pour aider à réduire viande et charcuterie,

- elle maintient des **produits laitiers** (250 à 500 g de lait ou équivalent laitier par jour) et, si pas, les remplacent par des **alternatives végétales enrichies en calcium**,

- elle intègre des **fruits à coque et graines** en petites quantités, non sucrés et non salés (15 à 25 g/jour, soit le creux de la main),

- elle maintient du **poisson** (1 à 2 fois par semaine, dont une fois une espèce grasse comme la sardine, le hareng, le saumon ou le thon),

- elle limite la **volaille** à 1 à 2 fois par semaine et la **viande** (bœuf, porc, agneau...) à max 300 g par semaine

- elle privilégie les **préparations "maison"** aux aliments ultra-transformés gras/sucrés/salés

- avec des additifs

- elle limite le **sel**, le **sucre** et les aliments et boissons avec des **sucres ajoutés**. ■

Nicolas Guggenbühl
Diététicien,
Lic. Nutrition Humaine
Expert Nutrition chez Karott'
Professeur à l'Institut Paul
Lambin (HE Vinci)

(1) Global Burden of Disease. Institute of Health Metrics, <http://www.healthdata.org/gbd>.

(2) Conseil Supérieur de la Santé. Recommandations alimentaires pour la population belge adultes – 2019.

(3) L'Épi alimentaire : le nouveau repère des recommandations alimentaires belges. www.foodinaction.com.

(4) EAT-Lancet Commission on Food, Planet, Health. Summary Report, 2019.

(5) Solagro. Afterres2050, version 2016.



**INFO
PRATIQUE
COVID-19**

Cher Membre,

Suite aux mesures de confinement décidées par les autorités, l'Association du Diabète s'est organisée en télétravail.

Votre Association reste joignable par téléphone le matin entre **9h00 et 12h00** au 02 374 31 95 ainsi que par email à **info@diabete.be**

Les commandes de matériel restent possibles :

- via votre accès personnalisé à l'espace membre de notre site www.diabete.be
- par email à : commande@diabete.be

Merci de noter qu'en raison d'un volume important de colis, des retards sont possibles dans la distribution de vos commandes.

La Poste met cependant tout en œuvre pour éviter des délais trop importants. Le cas échéant, nous pouvons vous fournir au besoin une information de suivi en ligne de votre commande.

Ces dispositions restent valables aussi longtemps que les mesures de confinement seront d'application.

Merci de noter par ailleurs que l'Association ne sera pas accessible :

- les 21 et 22 mai (fête de l'Ascension)
- le 1er juin (lundi de Pentecôte)

En vous remerciant pour votre compréhension.

Prenez soin de vous !

Bien cordialement,

Toute l'équipe de l'Association du Diabète



MES MENUS ÉQUILIBRÉS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
REPAS PRINCIPAL	<p>Soupe froide de concombre à la menthe</p> <p>Purée aux poireaux</p> <p>Cabillaud persillé à la vapeur</p>	<p>Potage Crécy (carotte)</p> <p>Linguine au fenouil grillé, pesto de noix et effilochée de Bresaola</p>	<p>Potage courgette</p> <p>Epeautre aux tomates cerise rôties, épinard frais et dés d'aubergine à l'ail, œufs pochés</p>	<p>Potage Dubarry (Chou-fleur)</p> <p>Carré de polenta aux herbes</p> <p>Bettes à la béchamel allégée,</p> <p>Brochette de volaille</p>	<p>Potage tomate</p> <p>Riz cubain aux haricots noirs **</p>	<p>Velouté de champignon</p> <p>Pommes de terre grenailles enrobées de bacon maigre</p> <p>Quenelles de purée de petits pois à la menthe</p> <p>Grosses crevettes poêlées à l'ail</p>	<p>Potage céleri rave</p> <p>Gnocchis aux herbes méditerranéennes, bâtonnets de restants de légumes de la semaine</p> <p>Côtes d'agneau grillées</p>
REPAS SECONDAIRE	<p>Jambon</p> <p>Salade de betterave parsemée de pignons de pin grillés, ail et persil plat *</p>	<p>Pita végétarienne (lentilles, poivron rouge, jaune et vert) sauce au yaourt et fines herbes</p>	<p>Toast à la salade maison de thon sauce légère</p> <p>Crudités trois couleurs (chou blanc, carottes, chou rouge)</p>	<p>Crackers à la tartina de houmous sur lit de jeunes pousses</p>	<p>Wrap au saumon fumé, artichauts en vinaigrette</p>	<p>Quiche aux "allumettes" de dinde fumée, bouquets de brocoli, dés de butternut et roquette aux noix</p>	<p>Plateau de fromages et charcuteries maigres (rosbeef, jambon, volaille, ...)*</p> <p>Salade de chou rave et carottes vinaigrette au jus d'orange</p>

(*) à consommer avec du pain de préférence complet ou multicéréales (**) voir recette dans la revue en page xx

NOS CONSEILS QUOTIDIENS

- > 2 portions de fruits frais (soit 2 x env. 150 g)
- > 1 à 2 produits laitiers ou de soja, soit 125 g (max. 15 g de glucides/100 g)
- > 1 potage de légumes ou 1 jus de légumes
- > 2 portions de légumes (soit 2 x ½ assiette de légumes cuits ou crus)
- > Alternier viandes maigres, viandes grasses et poissons (soit 150 g)

QUELQUES REPÈRES...

