



Le végétarisme

sodexo 

À votre santé !

Vous disposez librement, heureusement d'ailleurs, de votre propre corps. Bien entendu, cela implique une certaine responsabilité. Tout ce que vous mangez et buvez a une influence sur le mécanisme. « On devient ce qu'on mange », un dicton plus que jamais d'actualité.

Un dirigeant ne peut exercer correctement sa fonction que s'il prête une oreille attentive – à son corps, dans ce cas-ci – et s'il reçoit les bonnes informations pour prendre ses décisions. Cependant, les médias nous inondent souvent d'informations contradictoires à propos de l'alimentation et de son influence sur notre organisme. Notre charte santé « Le goût des saveurs, le plaisir du bien-être » nous sert non seulement de fil conducteur pour proposer des plats sains et équilibrés, mais elle nous permet également d'informer nos clients sur cette thématique.

Sodexo vous informe par le biais d'affiches sur la composition des repas, sur les aliments et sur l'indice de masse corporelle (IMC) et les conseils pour bouger. N'oublions pas non plus le Vitality corner dans votre entreprise, où un diététicien répond à vos questions alimentaires sur un stand d'information installé dans votre restaurant. La brochure « Le végétarisme » fait partie d'une série de livrets pratiques qui abordent tous un thème diététique. Rédigés dans un langage clair et étayés des chiffres nécessaires, ces livrets sont truffés de trucs et astuces que vous pourrez immédiatement mettre en pratique.

Les végétariens ne sont plus une exception. Toutefois, le végétarisme, qu'il s'agisse d'un choix dicté par des principes éthiques ou par des raisons de santé, nécessite d'être bien informé. Tous les nutriments que contient la viande ne peuvent en effet pas être remplacés aussi facilement. Découvrez dans cette brochure comment suivre correctement un régime alimentaire sans viande, volaille, poisson et/ou œufs sans risquer de carences.



Michel Croisé  
CEO de Sodexo



## A. Qu'est-ce que le végétarisme ?

Le terme végétarien a fait son apparition en 1842. Il est dérivé du mot latin «vegetus» qui signifie actif, vivant, fort.

## B. Quelles sont les différentes formes de végétarisme ?

- **Lacto-ovo-végétarien**  
Au sens strict, le végétarien est quelqu'un qui ne mange aucun produit provenant d'un animal "mort", donc pas de viande ni de poisson (ni de produits comme la gélatine). Il mange généralement aussi quelques produits provenant d'animaux vivants comme les produits laitiers et les oeufs. Un synonyme pour végétarien est "lacto-ovo-végétarien" (d'après les mots latins qui désignent le lait et les oeufs).
- **Lacto-végétarien**  
De la même manière, les végétariens qui consomment des produits laitiers mais pas d'oeufs sont appelés des "lacto-végétariens".
- **Ovo-végétarien**  
La situation inverse existe aussi : on parle alors d' "ovo-végétariens".
- **Pesco-végétarien**  
Selon ces définitions, quelqu'un qui ne mange pas de viande mais bien du poisson n'est pas un authentique végétarien. Mais il fait quand même un peu partie de la famille. On utilise alors le terme "pesco-végétarien" (d'après le mot latin qui désigne le poisson).
- **Végétalien**  
Parallèlement à ces combinaisons, il existe aussi le végétalisme. Le végétalien est quelqu'un qui ne mange aucun produit d'origine animale. Il exclut de son menu les laitages, les oeufs et même le miel. Souvent, il refuse aussi d'utiliser tout produit d'origine animale - fourrure, cuir, soie ou laine par exemple.
- **Semi-végétarien**  
D'autres se contentent de faire les choses à moitié, comme ce nouveau groupe tout à fait à part dit des "semi-végétariens" ou "végétariens à temps partiel". Ils sont "un peu" végétariens. Le végétarien mi-figue mi-raisin mange de temps en temps un petit bout de viande.



### C. Quelles sont les motivations des végétariens ?

- **Respect des animaux**

De multiples raisons peuvent inciter quelqu'un à changer ses habitudes alimentaires et se "convertir" au végétarisme. La conviction la plus courante, surtout chez les jeunes, est celle qui condamne la souffrance des animaux et refuse qu'on tue ceux-ci.

- **Santé**

Une deuxième puissante motivation est de préserver sa santé. Les personnes prennent peut-être de plus en plus conscience que la consommation excessive de viande, en raison de leur teneur en graisses saturées, augmente le risque de maladies cardiovasculaires et de cancer, les premières causes de mortalité dans notre pays.

- **Environnement**

Le troisième grand mobile est le respect de l'environnement. Quand une même surface de terre agricole est utilisée pour le bétail, la "récolte" permet de nourrir moins de personnes que si cette même terre avait servi à la culture de produits végétaux comme les pommes de terre, le soja, ... De plus, le bétail absorbe des quantités astronomiques de nourriture qu'on lui procure en défrichant les forêts tropicales d'Amérique Centrale et du Sud. Et par-dessus le marché, il rejette des quantités phénoménales de fumier, qui pollue les eaux.

### D. Quels sont les avantages d'une alimentation végétarienne?

Une alimentation végétarienne prévoit une plus grande consommation de produits végétaux, tel que les fruits, les légumes et les produits céréaliers complets. Ceci signifie que l'apport en glucides, fibres alimentaires, vitamines, minéraux sera plus important, tandis que l'apport en graisses et cholestérol sera plus restreint.



## E. Quels sont les points auxquels il faut faire attention ?

L'alimentation est le fondement de l'organisme : protéines, lipides, glucides, vitamines et minéraux. L'alimentation végétarienne signifie bien plus qu'éviter la viande et le poisson. Pour manger végétarien et équilibré, il faut suivre les principes de la pyramide alimentaire et faire spécialement attention à bien choisir une combinaison de protéines végétales qui équivaut les protéines animales.

- **Protéines**

Les protéines se trouvent un peu partout : les céréales (pâtes, pain, riz...), les légumineuses (haricots, lentilles, fèves...), les produits à base de soja (tofu, tempeh, lait de soja, seitan...), les pommes de terre... sans oublier les oeufs ! Les protéines végétales sont moins bien assimilées par l'organisme que les protéines animales (car déficientes en certains acides aminés). Pour être complète, une protéine doit contenir les huit acides aminés indispensables en quantités suffisantes. C'est le cas des protéines des oeufs et du lait. Une consommation simultanée de différents aliments comme les céréales et les légumineuses apportera les acides aminés essentiels à l'organisme. Les céréales tendent à être faibles en lysine alors que les légumineuses le sont en méthionine.

### De bonnes combinaisons de protéines sont :

- Céréales + légumineuses
- Maïs + produits lactés
- Céréales + produits lactés
- Avoine + noix
- Blé + oeuf
- Céréales + légumes
- Légumineuses + oeuf
- Blé + fromage
- Légumineuses + graines + céréales

Par exemple : pain + lentilles, semoule de blé + pois chiches, riz + haricots secs, pain pitta + houmous (purée de pois chiches)...



- **Vitamines**

La vitamine B12 est très présente dans la viande mais moins dans les produits végétaux. Une carence peut parfois s'observer dans le régime végétarien strict ou végétalien. Un besoin de complément vitaminé s'avérera nécessaire si la personne ne consomme pas d'oeufs ni de produits laitiers. Parfois aussi pour les groupes qui présentent un risque élevé de carence (femmes enceintes). Le taux d'acide folique (vitamine B9) est très important dans le régime végétarien, c'est très bon. Toutes les autres vitamines (A, B, C, D, E et K) sont présentes en abondance dans les fruits et légumes frais.

- **Minéraux**

- Le fer - notamment présent dans les choux, le cacao, les abricots secs
- Le calcium - notamment présent dans les légumes à feuilles, le persil, les fruits secs, les noix, le lait, le fromage
- Le zinc - notamment présent dans les lentilles, le riz, les graines de potiron, le fromage
- L'iode - notamment présent dans les algues et les légumes verts
- Le magnésium, notamment présent dans les germes de blé et les noix

## **F. La cuisine végétarienne au quotidien**

Chaque jour, l'organisme a besoin d'une quantité de protéines, glucides, lipides, vitamines,...

En pratique, pour un végétarien, cela signifie:

- plusieurs fois des légumes crus et au moins 1 fois des légumes cuits (300 gr.)
- 2 à 4 fruits
- 1 à 2 fois une source de protéines, soit entre 50 et 65 gr minimum.  
Par exemple :  $\frac{3}{4}$  de céréales +  $\frac{1}{4}$  de légumes secs, céréales + substitut de viande
- 1 fois des oléagineux (noix, noisettes...)
- des féculents : 3 à 5 pommes de terre, 5 à 12 tranches de pain
- 2 à 3 fois un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



## G. Quels sont les produits de substitution ?

<b>Taux de graisse par 100 g</b>	<b>Produits à base de soja</b>	<b>Légumineuses</b>	<b>Autres</b>
<b>Moins de 5 g de graisse</b>		<i>Lentilles, haricots, pois chiches...</i>	<i>Seitan (à base de blé), Mycoprotéine (Quorn®) nature, algues, graine de germe</i>
<b>Entre 5,1 et 10 g de graisse</b>	<i>Tofu, tempeh</i>		
<b>Plus de 10 g de graisse</b>		<i>Noix et graines : amandes, noix de cajou, noisettes, noix de pécan, graine de lin, graine de sésame, pistache, graine de tournesol, pignon de pin</i>	<i>Oeufs</i>



## H. Quelques termes végétariens

- **Avoine Céréale**  
Riche en protéines et en lipides, vitamines B1, B6, fer et magnésium.
- **Blé Céréale**  
Aussi appelée froment. Se retrouve sous le nom de couscous ou boulgour.
- **Boulgour**  
Graines de blé dur germé, utilisées comme féculent.
- **Cinq céréales**  
Mélange de céréales pour la réalisation de pains et muesli : blé, seigle, orge, avoine et riz.
- **Epeautre**  
Céréale, aussi appelée blé rustique. Se retrouve sous son nom, ou sous le nom de Spelta (boulgour d'épeautre : épeautre germé et concassé).
- **Falafel**  
Les falafels sont une spécialité culinaire très répandue au Moyen-Orient constituée de boulettes de pois chiches et/ou de fèves frites dans l'huile.
- **Farine bise**  
Farine qui contient encore beaucoup de fibres. De couleur plus foncée, elle donne une pâte moins élastique et plus poreuse que la farine blanche et un pain plus goûteux...
- **Gluten**  
Protéine panifiable, présente dans le blé, le froment, l'avoine, l'orge, le seigle et l'épeautre. A éviter strictement par les personnes souffrant de la maladie coliaque.
- **Gomasio**  
Graines de sésame grillées et mélangées à du sel.



- Graines germées  
La plante qui se développe à partir d'une graine est appelée "germe" : riche en vitamines B et C, minéraux et oligo éléments.
- Iziki  
Algue fibreuse qui pousse dans la mer du Japon. Une fois coupée et remontée à la surface, elle est séchée au soleil. Cette algue de couleur noire contient beaucoup de minéraux. Elle se mange en légume ou est incorporée dans les croquettes, les potages ou les plats de légumes.
- Légumineuses  
Famille de plantes comprenant arbustes, arbres ou herbes dont le fruit est une gousse (soja, lentilles, haricots, pois chiche, etc.).
- Lentille  
Légumineuse originaire d'Afrique Centrale, très riche en protéines, fibres, fer et vitamines B1.
- Millet  
Céréale africaine, riche en phosphate et en fer.
- Miso  
Résidu du tamari et shoyu, additionné de riz ou d'orge; riche en minéraux et protéines
- Noix de macadam  
Originaire d'Australie, ce fruit d'un arbre tropical est aussi macadamia appelé noix de ou encore noix du Queensland. La noix de macadamia est un fruit très riche en huile, en minéraux, hydrates de carbone, calcium, phosphore, protéines et vitamine A, B1 et B2.
- Orge  
Céréale riche en protéines, en magnésium, en fer et en vitamine B1.
- Quorn  
Produit végétal obtenu par fermentation à partir d'un champignon naturel : le fusarium graminearum. Pauvre en matières grasses, riche en fibres et sans cholestérol.
- Quinoa  
Céréale des Andes péruviennes, riche en protéines.
- Sarrasin  
Aussi appelé blé noir, riche en calcium.

- Seigle  
Céréale riche en vitamines B et sels minéraux.
- Seitan  
Concentré de protéines de blé (gluten) obtenu par séparation du gluten des amidons de la farine de blé complète.
- Shoyu  
Sauce fermentée à base de soja, blé, sel marin et eau de mer.
- Soja  
Légumineuse très riche en protéines de bonne qualité.
- Son  
Résidu de la mouture des céréales, riche en fibres.
- Tamari  
Sauce au soja, composée de soja, eau et sel marin. .
- Tempeh  
Graines de soja fermentées. Reconstitué, il se sert tel quel, mariné ou fumé.
- Tofu  
Aussi appelé fromage de soja. Obtenu par caillage de lait de soja. Peu de calories, pas de cholestérol, riche en protéines.
- Wakamé  
De nom scientifique *Undaria pinnatifida*, le Wakamé est une algue comestible populaire en cuisine japonaise.





**Sodexo**  
Rue Charles Lemairestraat 1  
Bruxelles 1160 Brussel  
02-679 12 11  
nutrition@sodexo-be.com  
[www.sodexo.com](http://www.sodexo.com)

