ANNE DUFOUR ET CAROLE GARNIER

Préfaces de AVA LAGATTA, fondatrice de l'Abattoir Végétal, et de NATHALIE SACRESTE, diététicienne-naturopathe

MA BIBLE DE L'ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE

FLEXITARIENNE ET VÉGÉTALIENNE

150 RECETTES 100% VÉGÉTARIENNES

- 10 programmes sur mesure pour s'initier à une alimentation sans viande.
- Toutes les combinaisons alimentaires sans viande pour une meilleure santé.
- Tout ce qu'il y a à savoir sur les protéines végétales (100 % pratique)

LEDUC.S PRATIQUE

MA BIBLE DE L'ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE, FLEXITARIENNE ET VÉGÉTALIENNE

Nous cherchons tous à manger mieux.

Et moins « animal ». Cette bible très pratique vise à répondre à toutes vos questions autour du végétarisme, du flexitarisme et aux façons d'y parvenir, tout en vous donnant les clés pour rester en bonne santé et conserver une alimentation équilibrée.

Anne Dufour, journaliste indépendante, est passionnée de nutrition et diplômée de la Cooking Academy de l'Atelier des sens.

Carole Garnier est journaliste à *Top Santé*.

Ensemble, elles ont publié *Mon week-end végétarien*, *Le Grand Livre des protéines végétales* et *D.A.S.H. le meilleur régime du monde*.

Préfaces de Ava Lagatta, fondatrice de l'Abattoir Végétal, et de Nathalie Sacreste, diététicienne-naturopathe.

Dans cette bible :

- **64 questions-réponses** autour du flexitarisme, réductarisme,végétarisme, véganisme, des protéines végétales...
- Longévité optimale, confort digestif jamais atteint, bien-être articulaire qui dure, plus de tonus et d'énergie... **12 bonnes raisons** « santé » de manger plus végétal !
- De Acné à Zona, choisissez les meilleurs aliments végétaux sur mesure pour vous soigner.
- Pois, riz, lentilles, soja, algues, oléagineux, seitan, tofu, aquafaba... les **215 aliments champions** de l'alimentation végétarienne.
- **20 menus végétariens** pour toutes les occasions.
- L'art et la manière de devenir végétarien ou végan pas à pas : **étapes, programmes sur mesure d'une journée** (« pas le temps », « sans stress », « super-sommeil », « anti-âge ») **ou d'un week-end** (« super-débutant », « digestion sereine », « antidiabète »...) pour progressivement se passer d'aliments d'origine animale.
- **Savoir remplacer** le lait, les œufs, la viande, le beurre, le miel...
- **150 recettes végétariennes faciles et délicieuses** sans viande ni poisson.

ISBN 979-10-285-0955-2

9 791028 509552

24 euros
Prix TTC France

LEDUC.S PRATIQUE

WWW.AGENCE-SUPERNOVA.COM

Photos : © Shutterstock
RAYON : SANTÉ

Des mêmes auteurs aux éditions Leduc.s

Le Régime Mind, le meilleur régime du monde pour le cerveau (avec Raphaël Gruman), 2017.
Mon week-end végétarien, 2017.
D.A.S.H., le meilleur régime du monde (avec Raphaël Gruman), 2016.
Le grand livre des protéines végétales (avec Marie Borrel), 2016.
Mes petites recettes magiques aux protéines végétales, 2011.

Découvrez leur bibliographie complète :
www.editionsleduc.com/anne-dufour
www.editionsleduc.com/carole-garnier

Retrouvez-les sur leur blog : biendansmacuisine.com

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :
- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :
https://tinyurl.com/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Nicolas Trève (373 et 374), Delétraz (376) et Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0955-2

ANNE DUFOUR CAROLE GARNIER

MA BIBLE DE L'ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE

FLEXITARIENNE ET VÉGÉTALIENNE

LEDUC.S
PRATIQUE

SOMMAIRE

Préface de Ava Lagatta 7
Préface de Nathalie Sacreste 11
Introduction 13

PREMIÈRE PARTIE
Flexitarisme, réductarisme, végétarisme, véganisme, protéines végétales…toutes les combinaisons alimentaires avec moins de viande pour une meilleure santé 15

64 questions-réponses autour du flexitarisme, réductarisme, végétarisme, véganisme, des protéines végétales, etc. 19
23 bonnes raisons de manger plus végétal 95

DEUXIÈME PARTIE
De Acné à Zona, choisissez les meilleurs aliments végétaux sur mesure pour vous soigner 113

TROISIÈME PARTIE
Devenir végétarien, mode d'emploi 143

Rappel des règles simples pour manger sain et équilibré 145
Programme en 4 étapes pour les débutants végétariens 149
Méthode des 8 étapes pour devenir végan 153
Les 215 aliments indispensables de l'alimentation végétarienne 159

Cuisiner végétarien, mode d'emploi pour débutant 351
10 menus végétariens pour toutes les occasions 361
10 menus végans pour toutes les occasions 363
Comment faire lors d'un repas à l'extérieur quand on est vegan ? 365
4 programmes végétariens de 1 journée 367
6 programmes découverte de 2 jours 385
100 recettes végétariennes 435

Index 551
Index des recettes 557
Table des matières 561

PRÉFACE DE AVA LAGATTA

Fondatrice de l'Abattoir Végétal

Rien ne me destinait à être un jour chef d'entreprise : toute ma vie, j'avais rêvé d'être une artiste de scène et maman. Très tôt, j'ai réalisé ces deux rêves puisque j'ai intégré une compagnie de danse à 15 ans et suis devenue maman pour la première fois à 20. Mon premier rêve m'a amenée à voyager dans une trentaine de pays et mon second m'a permis de me questionner sur l'alimentation. Comme toute artiste, je connus une longue période d'inactivité pendant laquelle je me suis découvert une vraie passion pour la cuisine. Je n'ai jamais été une grande carnivore, je n'ai jamais acheté beaucoup de viande, à la fois par manque de moyens et parce que j'ai toujours été plus gourmette que gourmande.

Suite à un voyage en Thaïlande, je suis devenue végétarienne. L'habitude alimentaire complètement différente en Asie s'y prêtait et la vie de Siddhartha (plus connu sous le nom de Bouddha) m'a fortement poussée à changer radicalement ma vision de ce que représente le verbe « se nourrir ».

À l'époque j'avais déjà deux filles, il fallait donc trouver un moyen d'équilibrer les repas et leur apporter toutes les vitamines et protéines dont elles avaient besoin. Hors de question de ne manger que des légumes fades, des pâtes et des graines ! Je me suis donc remise à cuisiner en cherchant des recettes sur des sites plutôt anglophones car, à l'époque, il n'y avait pas énormément de choix en français. Mes filles se régalaient, mon mari aussi et nous étions en parfaite santé même en hiver lorsque tout le monde se plaignait de rhume et de grippe ! Cure de kiwis, eau chaude et gingembre, curcuma et jus de légumes à foison : je passais mes journées dans la cuisine et je me passionnais pour les autres formes d'alimentation possibles. Un jour, mes filles me demandèrent pourquoi je ne ferais pas profiter autrui de ma passion pour la cuisine et pour le fait de recevoir des gens à ma table.

Juin 2016, un troisième enfant, un énième déménagement, une installation ratée à Bali… Mon mari me demande ce que serait mon rêve et je me surprends à lui répondre : « Ouvrir mon restaurant. »

Cinq minutes plus tard, il était sur différents sites de vente de fonds de commerce ! Je voulais ouvrir un restaurant, pas seulement pour nourrir les gens mais pour leur montrer qu'un autre mode de consommation, une autre manière de faire les choses étaient possibles.

J'ai longtemps été une marginale, je n'aimais pas le système dans lequel je vivais, je ne voulais pas y participer, je rêvais de changer le monde mais je n'en étais qu'une spectatrice inactive. Jusqu'au jour où tout s'est éclairé lorsque j'ai découvert Pierre Rabhi et son mouvement Colibri. Je pouvais, je devais faire ma part, et quoi de mieux qu'un restaurant ? Quoi de plus important que l'alimentation pour éveiller les consciences ? Il ne s'agissait pas seulement de servir des plats, mais de faire découvrir une nouvelle cuisine, aussi savoureuse que bonne pour notre bien-être et bienfaisante pour la planète. Je décide alors de défendre en même temps l'entreprenariat parisien, l'agriculture biologique, les circuits courts, la cuisine végétale et de saison. Large programme ! Ainsi est né l'Abattoir Végétal. Nom étrange, nom détesté, nom adoré mais surtout nom avec une histoire car la vie est magique et mon choix s'est tourné sur ce restaurant qui était, jadis une ancienne charcuterie avec des crocs encore existants au plafond du laboratoire ! Nous avons décidé dans un premier temps d'avoir une offre végétarienne pour la partie coffee-shop et une 100 % végane pour le restaurant afin d'offrir aux clients un spectre plus large. À l'heure où je vous écris, notre offre est devenue végane pour les deux activités par souci de cohérence.

Du petit-déjeuner au dîner, tout est fait grâce à la créativité de nos équipes. Aucun produit d'origine animale ne rentre dans nos recettes, aucun additif, pas de gluten et que du produit brut travaillé dans notre cuisine avec passion et amour.

Riche est la nature et la puissance de ce qu'elle nous offre, nous sommes à l'aube d'un changement. La surindustrialisation laisse place au retour à une consommation plus responsable. La créativité et l'énergie que procure la cuisine végétale amènent de plus en plus de personnes à réduire leur consommation carnée, il n'y a qu'à voir le nombre d'articles qui paraissent chaque jour sur le sujet.

Nous avons très vite reçu un accueil formidable et fait des rencontres fabuleuses avec des personnes désireuses de partager et d'échanger leurs expériences et leurs idées. C'est à travers toutes ces magnifiques rencontres que j'ai eu le plaisir de faire la connaissance de Carole Garnier et d'Anne Dufour. Le courant est tout de suite passé et nous avons longuement discuté de ce qui nous animait les unes et les autres. Fortes de notre désir commun de faire connaître l'alimentation végétarienne et végétalienne au plus grand nombre, elles m'ont demandé si j'aimerais écrire la préface de leur ouvrage. Quel

honneur ! Quelle joie ! Cet ouvrage détaillé et très accessible vous permettra d'y voir plus clair sur les différentes voies que l'on peut aujourd'hui emprunter pour réduire considérablement sa consommation carnée. Il vous donnera accès à des informations très utiles, et répondra à une multitude de questions que vous vous posez sur le plan nutritionnel. Une véritable bible et un véritable outil de réflexion et d'action, pour ces nouvelles formes d'alimentation.

Pour notre part, nous ouvrons un espace à deux portes du restaurant pour de la vente à emporter plus accessible, toujours dans le but d'ouvrir ce mode d'alimentation au plus grand nombre. Le LAB by AV sera aussi un lieu où l'on pourra venir découvrir la cuisine végane à travers divers ateliers. Mon envie d'entreprenariat s'est donc réalisée avec l'envie de partager ma vision d'un monde meilleur. Le succès que connaît aujourd'hui l'Abattoir Végétal me montre que nous sommes nombreux dans ce désir d'authenticité, de nourriture vivante et saine. Notre mouvement est bel et bien en marche…

Ava Lagatta
Fondatrice de l'Abattoir Végétal, 61 rue Ramey, 75018 Paris

PRÉFACE DE NATHALIE SACRESTE

Diététicienne/naturopathe

Un livre est toujours une aventure, un désir de partager. Cette bible est en outre une mine d'informations scientifiques, pratiques et applicables.

À mon sens, le végétarisme n'est pas une mode mais un questionnement personnel sur la manière de vivre et de vieillir en bonne santé. Après mes études pharmaceutiques qui m'ont apporté la connaissance du corps et de son fonctionnement, je me suis empressée d'aller plus loin pour prendre en charge mes clients tant sur le plan métabolique, que sur les plans émotionnels et nutritionnels. J'ai ainsi créé « La santé globale », un centre où j'exerce mon métier de naturopathe en associant diverses approches : scientifiques, naturopathiques, naturelles ainsi que des techniques de médecine chinoise. J'ai également développé les stages « Jeûner-actif », des jeûnes de 7 jours en région parisienne qui permettent de « remettre les compteurs à zéro », sur tous les plans. À l'origine de ces deux projets, une seule volonté : celle d'offrir aux gens la possibilité de choisir leur voie de guérison globale en restant acteurs de leur santé, à travers la diététique, la naturopathie et la médecine traditionnelle chinoise. C'est au cours de mes consultations de naturopathie que j'ai eu le privilège de rencontrer Carole Garnier, une femme de cœur engagée dans la santé de chacun, et le partage du savoir.

De par son professionnalisme et son bon sens, cette bible ouvre une voie nouvelle sur le végétarisme pour nous tous, novices ou aguerris. Ce livre traverse les données scientifiques, nos idées reçues, nos difficultés quotidiennes, notre questionnement pour que, au fil de la lecture, nous puissions aisément mettre en place nos menus végétariens. Il nous rassure dans nos peurs de changer notre alimentation. Aujourd'hui, presque tous les jours, nous entendons : « Il faut manger ceci, il ne faut pas manger cela ! », ou « Tel aliment est bien, tel autre ne l'est pas ! » Connaître les combinaisons d'aliments et comprendre les bienfaits d'une nourriture végétarienne nous permet librement de la choisir tout en respectant nos besoins métaboliques.

Je défends cette alimentation qui apporte tous les nutriments nécessaires au métabolisme sans le charger de déchets, de toxines pour les voies hépatobiliaires ou rénales. Le microbiote intestinal est heureux, nos neurotransmetteurs (dopamine, sérotonine, mélatonine) sont sécrétés à merveille et notre cerveau est clair et recentré sur l'essentiel. L'énergie propre et durable de notre corps renaît de ces cendres.

Grâce à ce livre, vous trouverez de vraies réponses à vos questions, et vous découvrirez que l'équilibre alimentaire végétarien peut être conduit sans frustration, sans contraintes. Au menu ? Plaisir, gourmandise et bien être.

Nathalie Sacreste
Diététicienne/naturopathe
Fondatrice des stages de jeûne chez www.jeûner-actif.fr
Praticienne de Médecine traditionnelle Chinoise
Corpus santé 45 rue Vineuse 75016 Paris

INTRODUCTION

Végétarisme, véganisme, tout le monde comprend plus ou moins ce que cela veut dire. Mais flexitarisme, quel drôle de mot ! Pourtant, il figure depuis 2018 dans le dictionnaire, *Le Petit Robert*. Il veut dire « manger moins de viande, et moins souvent », une notion assez floue ! Ou, dit autrement « être végétarien à temps partiel ». Résultat, nous sommes presque tous des flexitariens, c'est-à-dire des mangeurs qui réduisent (parfois très nettement) leur consommation de viande. Le fait est là : selon les chiffres les plus récents, nous sommes de plus en plus nombreux à adopter le mode de vie flexitarien, puisque nous sommes passés en France de 25 % en 2015 à 34 % en 2017 (panel Kantar portant sur 12 000 foyers, à partir du moment où l'un de ces foyers déclare ne serait-ce qu'une seule personne flexitarienne).

Mas plutôt que de coller des étiquettes à tel ou tel mangeur, observer les grandes tendances de consommation est toujours instructif. Et là, les signaux sont tous au vert : tous les produits végétaux vecteurs de protéines progressent. Depuis les légumes secs (+ 17 % ces trois dernières années), jusqu'aux céréales et semoules (+ 23 %), les laits végétaux et yaourts ou crèmes dessert aux laits végétaux aussi. En fait, que constatent les acteurs économiques du secteur ? Que nous consommons toujours de la viande, presque autant « qu'avant », mais que les dépenses en charcuterie et en produits laitiers, elles, baissent notablement.

Nous cherchons donc tous à manger mieux. Massivement. Et moins « animal ». Ce livre très pratique vise à répondre à toutes vos questions autour du végétarisme, du flexitarisme et autres façons d'y parvenir, tout en donnant les clés pour rester en bonne santé et conserver une alimentation équilibrée.

Première partie

Flexitarisme, réductarisme, végétarisme, véganisme, protéines végétales… toutes les combinaisons alimentaires avec moins de viande pour une meilleure santé

Manger moins de viande ne date pas d'hier. Le mouvement a commencé dans les années 1980, selon le sociologue de l'alimentation Claude Fischler. Il s'est fortement accentué avec la crise de la vache folle, puis a poursuivi son développement au gré des différents scandales alimentaires, sanitaires et écologiques en rapport avec l'élevage et le bétail. En même temps qu'une certaine conscience, justement de l'alimentation, du bien-être animal, de l'environnement, progressait en parallèle dans le grand public. Au point qu'aujourd'hui, près de 17 % des moins de 35 ans se déclarent flexitariens, et c'est intéressant car les habitudes alimentaires épousées jeune ont de fortes chances de perdurer à l'âge adulte avancé. Pour l'expert en sociologie, « se revendiquer végétarien revient à s'individualiser. La culture du repas perd du terrain devant la montée de l'affirmation de soi. En cela, le végétarisme est hissé au rang d'alibi ». Alibi ou pas, il n'est désormais plus du tout rare de partager sa table avec une personne végétarienne, alors que cela restait une rareté il y a encore une décennie.

Cette évolution se constate forcément aussi dans « le panier », ou ce que l'on achète en magasin. Ainsi, si les produits carnés représentaient encore près de 20 % des dépenses alimentaires en 2013, ils chutent légèrement pour descendre à 18,7 % en 2017. Pas une descente spectaculaire mais, régulière, elle montre un signal fort de tendance à adopter de plus en plus le végétal dans son assiette. Cela se traduit d'ailleurs également par une forte tendance à remplacer le lait (de vache) par du lait (végétal) : les laits végétaux (soja, noisette, riz…) ont bondi de 85 % entre 2013 et 2017, les yaourts au soja quasi autant (84 % de plus dans le même temps) !

Partez à la découverte de cette galaxie hétéroclite des « mangeurs de graines » dont nous faisons tous partie, pour une meilleure santé globale – la nôtre, celle de la planète et de notre porte-monnaie.

64 QUESTIONS-RÉPONSES AUTOUR DU FLEXITARISME, RÉDUCTARISME, VÉGÉTARISME, VÉGANISME, DES PROTÉINES VÉGÉTALES, ETC.

1. EST-CE DANGEREUX DE NE PAS MANGER DE CHAIR ANIMALE ? OU MOINS ?

Non. Non ! Des centaines de millions d'êtres humains sont végétariens, par nécessité ou par choix, et ils se portent parfaitement bien. Donc oubliez cette crainte infondée. En 2017, 1/3 des Français déclarent limiter leur consommation de protéines animales, et ce profil se rajeunit chaque année, signe que cette évolution vers « moins de viande, de poisson, de produits laitiers », s'installe et s'inscrit dans la durée. Et ils vont très bien, merci !

On peut très bien ne PAS manger de viande.

On peut aussi ne PAS manger de poisson, même s'il devient alors, du coup, un petit peu plus compliqué d'obtenir son quota d'oméga 3 (voir explications p. 90).

On peut aussi ne PAS manger de fromage, ce qui permet au passage d'éliminer un des postes les plus riches en sodium (sel) et en graisses, plutôt une bonne nouvelle.

On peut aussi ne PAS manger d'œufs, même si, là, les choses commencent à se corser.

Et enfin, on peut évidemment continuer à manger tout cela mais en moindre quantité, c'est-à-dire soit en mettre moins dans son assiette (par exemple 100 grammes de viande au lieu de 250, un steak au lieu d'une côte de bœuf…), soit en consommer moins souvent (par exemple 1 à 2 fois par semaine).

Notre organisme s'accommode de très nombreuses configurations alimentaires en fonction du climat, des ressources disponibles, de la saison, etc. Il est tout aussi « normal » de manger comme un Inuit que comme un Crétois ou un Japonais, selon que nous sommes nés et/ou vivons ici et là. Tant que nous apportons à notre corps ce dont il a besoin en termes de protéines, glucides, lipides, fibres, vitamines, minéraux, nous avons un très grand choix de sources possibles. Raison pour laquelle nous pouvons nous offrir aussi des choix éthiques, ce que ne peuvent faire la plupart des autres espèces. Une grande chance ! Pour le Dr Legrand, chercheur expert en nutrition à l'Inra (Institut national de la recherche agronomique) de Rennes, étant donné notre statut d'omnivore, nous devrions avant tout nous inquiéter de la quantité, des « doses de produits animaux » consommées, que de les éviter totalement. « Attention aux problèmes de malnutrition qui peuvent être subséquents à la suppression des protéines animales. Les grandes évictions présentent des risques. Et quand on évoque la protéine animale, il faut rappeler que l'on désigne de la vitamine B12 et A, du fer, des acides gras et oméga 3 ainsi que du zinc. La seule question qu'il faut se poser est : mange-t-on trop ? L'Anses a rappelé qu'il fallait consommer 500 grammes de viande hebdomadaire. Au-delà, on est dans l'excès », selon lui. Or, en France, nous consommons en moyenne 370 grammes par semaine, donc en deçà du seuil de l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail). Étant entendu que, comme toute moyenne, celle-ci dissimule de grandes disparités. Mais l'idée à retenir est que si vous cherchez à devenir flexitarien pour des raisons de santé, mieux vaut en effet réduire la consommation de produits animaux que la supprimer totalement. Si c'est pour des raisons éthiques, et cela se conçoit parfaitement, alors c'est autre chose.

Reste qu'il convient de rappeler des chiffres très forts : 96 % des consommateurs se déclarent omnivores, donc souhaitant (et devant) manger de tout, et pour 93 % d'entre

eux, la viande reste un aliment incontournable…* Tous les foyers ou presque achètent donc de la viande, des œufs, des produits laitiers et/ou des produits de la mer.

2. C'EST QUOI EXACTEMENT ÊTRE FLEXITARIEN, OU « VÉGÉTARIEN À TEMPS PARTIEL » ?

Comme on le devine, c'est être plutôt végétarien, donc ne pas manger de viande, mais tout en étant « flexible » c'est-à-dire… que l'on en consomme quand même à l'occasion. Selon Kantar (étude de panels de consommateurs), plusieurs types de flexitariens ont émergé ces dernières années :

- *Les flexitariens par conviction santé,* qui lisent aussi attentivement les étiquettes, se lancent éventuellement dans le sans-gluten, sans-sucre, sans-additifs… : les « *self-control* ». C'est de loin la catégorie numéro 1, et pour rentrer dans les détails ces flexitariens-là consomment surtout moins de viande en conserve et surgelée, se tournant plutôt vers le petit commerce de quartier pour des produits jugés meilleurs et de meilleure qualité.
- *Les flexitariens par conviction écologique :* les « biocitoyens ».
- *Les flexitariens par hédonisme :* ils mangent moins de viande, mais « de la bonne » et sont à la recherche de bio ou autres labels de qualité : les « cadres sup diplômés ».
- *Les flexitariens pour raisons économiques :* car la viande coûte cher, mais aussi parce qu'ils mangent moins d'une manière générale (réduction des besoins énergétiques) : les « seniors », certains étudiants…

3. MANQUE-T-ON DE PROTÉINES QUAND ON EST VÉGÉTARIEN ?

Non. Ou plutôt oui si l'on fait n'importe quoi, par exemple si l'on supprime purement et simplement la viande sans la remplacer par un équivalent protéique végétal. De nombreuses personnes se jettent dans le végétarisme sans se préparer, sans se renseigner, et ne mangent que de la salade, des tomates et des bananes. Là, oui, elles manquent de protéines, évidemment ! Mais les végétariens avertis savent très bien que les céréales, légumineuses, noix, graines ou autres aliments à base de soja (tofu…), riches en protéines végétales, sont indispensables à **chaque** repas.

* Chiffres Ipsos-Interbev .

4. QUELLE EST LA BONNE QUANTITÉ DE PROTÉINES QUAND ON EST VÉGÉTARIEN ?

Cela dépend de votre poids et de votre âge. Un adulte doit consommer un peu moins de 1 gramme de protéines par kilo de poids corporel et par jour. Autrement dit, une personne de 65 kg doit consommer environ 60 grammes de protéines par jour. Soit en moyenne 20 grammes à chaque repas.

Dans certaines situations, il est recommandé d'augmenter légèrement la dose de protéines. C'est le cas si vous :

- êtes enceinte
- allaitez
- êtes une personne âgée
- êtes malade et sous traitement (cancer…)
- souhaitez perdre du poids
- prévoyez une intervention chirurgicale
- faites beaucoup de sport

Bien sûr, 20 grammes de protéines par repas, cela ne correspond pas à 20 grammes de tofu ou 20 grammes de haricots secs ! Ces aliments sont constitués en partie de protéines, mais pas seulement : ils renferment beaucoup d'autres nutriments.

À chaque repas, pour obtenir ses 20 grammes de protéines, il faut, par exemple, manger :

⇨ 150 grammes de tofu
ou
⇨ 100 grammes de céréales complètes (à faire cuire)
+ 50 grammes de légumineuses (à faire cuire)
ou
⇨ 100 grammes de fruits oléagineux
+ 50 grammes de légumineuses (à faire cuire)
ou
⇨ 200 grammes de pain complet
+ 50 grammes de légumineuses (à faire cuire)

5. EST-CE UNE BONNE IDÉE DE REMPLACER LA VIANDE PAR DE LA « FAUSSE VIANDE » ?

Pas forcément. La plupart des substituts de viande sont à base de soja, confectionnés par les industriels. Premier point : plusieurs personnes ne supportent pas le soja – notamment parmi les « grands intolérants au gluten et au lactose » –, même s'ils ne le savent pas toujours. Deuxième point : transformer la fève de soja en « fausse viande » ne se fait pas d'un coup de baguette magique, mais d'un coup de machine à extruder. Comment ça se passe ? Simple : on presse (pour résumer) les fèves de soja et on obtient d'un côté l'huile et de l'autre côté un résidu compact. Ce résidu est alors passé dans une machine à extruder qui va lui infliger une très forte pression à l'aide d'une énorme vis qui tournerait sans cesse. L'extrusion « force » en quelque sorte la matière à se tasser au maximum et à passer par un petit « trou » dans le but de varier les textures et les formes finales souhaitées du produit. Pour la « fausse viande », on obtient ainsi des sortes de pétales de soja, qui seront ensuite façonnés en forme de burger, de saucisse, nuggets… C'est exactement la même façon d'obtenir des corn-flakes issus des pétales de maïs, et c'est exactement ce que dénoncent les nutritionnistes, arguant que cette trituration extrême de l'aliment le transforme (en mal). Pour les corn-flakes, par exemple, l'extrusion fait que les pétales de maïs ont un IG (index glycémique) incroyablement élevé, donc mauvais pour la santé et le poids (risque de diabète, de fringales…). Ce n'est pas forcément mieux pour les « pétales – ou flocons ou copeaux, appelez-les comme vous voulez – de soja ». Auxquels les industriels ajoutent plus ou moins d'ingrédients, comme des additifs (colorants, texturants, saveurs chimiques…), du sel souvent à outrance, du sucre sous diverses formes, des vitamines chimiques… Au final, bof !

Pour le dire autrement : vous ne pourriez pas préparer vous-même à la maison de la fausse viande avec des fèves de soja : vous confiez ce soin à un industriel, qui « trafique » votre nourriture pour vous proposer quelque chose que vous trouvez peut-être alléchant mais qui n'est pas forcément très sain.

Maintenant, si cela peut vous aider à passer de « viandard » à « végé », c'est peut-être utile. De même si vous n'adhérez pas au végétarisme pour des raisons de santé mais uniquement pour des raisons éthiques, principalement le bien-être animal. Mais dans ce dernier cas, rappelez-vous quand même que sur un plan strictement écologique, les produits transformés ont un mauvais bilan carbone (kilomètres, machines, réfrigération…). À voir. En dépannage pourquoi pas, mais… En tout cas vous n'en trouverez pas dans nos programmes.

6. POURQUOI MANGER DE LA « FAUSSE VIANDE » ALORS QU'IL EN EXISTE DE LA VRAIE ? C'EST COMME PRÉFÉRER LE « TOC » ?

C'est le point de vue du carnivore. Le point de vue du végétalien (et de certains végétariens) est exactement inverse : pourquoi manger de la vraie viande (en exploitant et en tuant les animaux) alors qu'il en existe de la « fausse » qui ne cause pas de souffrance ? Même raisonnement que pour la fausse fourrure en somme.

7. JE N'AIME PAS LES « FAUSSES VIANDES », JE TROUVE QUE ÇA SENT FORT ET QUE CE N'EST PAS BON ?

N'en mangez pas ! On l'a dit et on le répète : ces produits, majoritairement proposés dans les « supermarchés naturels » n'ont rien d'indispensable. Maintenant, avez-vous déjà consommé des lentilles en boîte de mauvaise qualité ? Elles sentent fort et ne sont pas toujours excellentes. On pourrait prendre de nombreux autres exemples. Alors que les lentilles maison ou au restaurant, ou même surgelées, n'ont rien de comparable. Pareil ici : ne vous braquez pas. Certains professionnels proposent des produits plus satisfaisants. Le secret : du fait-maison, du « non-industriel » et un savoir-faire, adapté à nos papilles. C'est par exemple le cas de la Boucherie végétarienne, qui a ouvert ses portes à Paris (et qui livre dans toute la France). Selon la même idée, il existe des fromageries végétales (fromage aux noix de cajou…).

8. À QUOI SERVENT LES PROTÉINES VÉGÉTALES ?

À la même chose que les protéines animales, c'est-à-dire à d'innombrables opérations dans notre corps ! Les protéines peuvent être considérées comme des murs constitués de « petites briques », appelés acides aminés : taurine, acide glutamique, arginine… nos cellules sont avides de ces matériaux précieux. Elles constituent les fondations (nos muscles sont faits de protéines) mais aussi les hormones (les messagers qui font que tout marche correctement et harmonieusement dans le corps), les anticorps (contre les microbes), et un nombre incalculables de micro-actions sans lesquelles nous ne pourrions simplement pas survivre.

Comme les vitamines et les minéraux, chaque acide aminé (= chaque brique) possède ses propriétés nutritionnelles et santé. C'est pourquoi il est indispensable de varier ses aliments car les lentilles n'apportent pas les mêmes acides aminés que le riz, les haricots, les noix… Pour renforcer ses apports en protéines, on peut ajouter dans son alimentation des « super-champions de protéines végétales » entièrement naturelles, comme la spiruline.

9. FAUT-IL PRENDRE DES PROTÉINES EN PLUS ?

Non. Dans l'organisme, aucun nutriment, aucune molécule n'agit isolément. Il n'est donc pas question de « se bourrer d'arginine pour réparer sa barrière intestinale » en prenant un complément alimentaire 100 % arginine, ça ne marche pas du tout comme ça. Surtout l'arginine, d'ailleurs, déconseillée (en supplémentation et en tout cas en excès) aux personnes ayant subi une crise cardiaque.

Autre chose : les acides aminés agissent non seulement en association avec les vitamines, minéraux et autres nutriments présents dans les aliments – notamment calcium, magnésium, sélénium, iode, zinc, cuivre, manganèse ; vitamines B et C ; acides gras oméga 3 et oméga 6 (acide linoléique pour cette dernière catégorie), mais aussi avec les autres acides aminés. Par exemple le tryptophane est un super-antistress. Certes, mais il fonctionne bien mieux avec ses comparses l'histidine, la taurine et la glycine, toute cette petite bande se complète. Entre autres, la taurine favorise l'acheminement des stimuli tandis que le tryptophane se charge plutôt de la détente physique.

Les protéines végétales ne sont pas seules dans l'aliment. Elles sont au contraire accompagnées de bien d'autres nutriments (gras, sucre…) et molécules protectrices.