

# VÉGÉTARISME ET VÉGÉTALISME

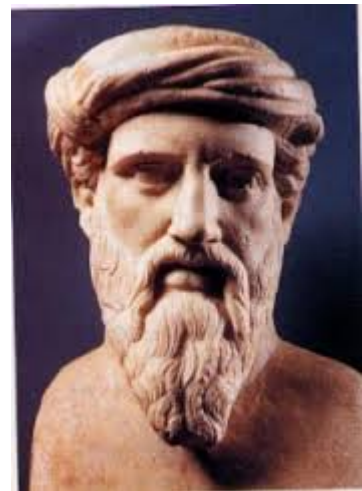
## SOMMAIRE

I. Histoire .....	1
II. Formes de végétarisme .....	2
A. Ovo-lacto-végétarisme. ....	2
B. Lacto-végétarisme .....	2
C. Ovo-végétarisme .....	2
D. Les végétaliens .....	2
E. Le terme anglo-saxon vegan (pouvant se traduire par véganisme) .....	2
III. L'équilibre nutritionnel .....	3
A. Protides, glucides, lipides et fibres .....	3
1. Apport en protéines .....	3
2. Apport en glucides .....	3
3. Apport en lipides .....	3
4. Apport en fibres alimentaires .....	4
B. Les apports en vitamines .....	4
C. Les nutriments minéraux .....	4

## I. HISTOIRE

Le mot végétarisme apparaît au XIXe siècle, cette pratique ayant été appelée « abstinence » dans un premier temps, puis « xérophagie » ou « diète végétale », en Occident du moins ; les végétariens étaient appelés jusque là « pythagoréens », en référence au philosophe Pythagore.

- La Vegetarian Society (qui eut comme membre M. K. Gandhi), fondée en 1847, écrit qu'elle a créé le mot végétarien du Latin *vegetus* signifiant « sain, frais, vivant », comme, par exemple, l'ancienne expression *homo vegetus* signifiait un homme sain de corps et d'esprit. L'Oxford English Dictionary écrit que le mot pris un usage général après la formation de la Vegetarian Society à Ramsgate en 1847, bien que donnant deux exemples d'utilisation en 1839 et en 1842.
- Le régime végétarien a été prôné par de nombreux courants philosophiques, notamment indiens (hindous, jaïns et bouddhistes, dans le cadre de l'Ahimsâ) et grecs (essentiellement l'orphisme, le pythagorisme, et les disciples d'Empédocle) ainsi que par plusieurs personnalités et mouvements juifs (esséniens par exemple) et chrétiens et musulman (au sein du soufisme).



Tout au long de son histoire, la dimension éthique et non-violente du végétarisme a été soutenue par de très nombreuses personnalités, comme Pythagore, Gautama Bouddha, Plutarque, l'empereur chinois Wudi, l'empereur japonais Tenmu, le Mahatma Gandhi (avec une tendance nette au végétalisme, Albert Einstein, Léonard de Vinci, Léon, Franz Kafka, George Bernard Shaw, Alphonse de Lamartine ou Marguerite Yourcenar.

Aujourd'hui, alors que la consommation de viande a quintuplé depuis 1950 au sein de l'humanité pratiquant la zoophagie, le végétarisme connaît un nouvel essor dans les pays industrialisés, pour des raisons d'ordre éthique et écologique.

## II. FORMES DE VÉGÉTARISME

Dans les pays où il est plus répandu il existe des distinctions telles que :

### A. OVO-LACTO-VÉGÉTARISME.

Cette pratique proscrit l'ingestion de viande, en permettant la consommation de produits d'origine animale tels que les œufs et le lait. Les ovo-lacto végétariens, qui le sont souvent pour des raisons éthiques ou écologiques, peuvent en plus refuser de manger des fromages fabriqués avec des enzymes animales (comme la présure) dont l'obtention nécessite la mort de l'animal, de la gélatine (E441), ou des œufs produits dans des fermes industrielles (poules généralement élevées dans des batteries de cages).

### B. LACTO-VÉGÉTARISME

Se réfère à la pratique qui exclut toute viande, tout en permettant la consommation de lait et de ses dérivés, comme le fromage, le beurre et les yaourts.

### C. OVO-VÉGÉTARISME

Se réfère à la pratique qui exclut toute viande et tout produit laitier, tout en permettant la consommation d'œufs

### D. LES VÉGÉTALIENS

Ils se nourrissent uniquement de végétaux (plus des minéraux ou micro-organismes comme des levures ou des bactéries) et évitent la consommation de tout produit issu de l'exploitation animale (y compris les œufs, lait, fromage et miel).

### E. LE TERME ANGLO-SAXON VEGAN (POUVANT SE TRADUIRE PAR VEGANISME)

Il s'applique à ceux qui en plus d'être végétaliens, évitent d'utiliser des produits d'origine animale (le cuir, la laine, la fourrure, la cire d'abeille et les produits cosmétiques testés sur les animaux par exemple). Un véganiste n'accepte que les produits non-issus de la souffrance d'un animal : végétaux, minéraux ou micro-organismes (non-testés sur les animaux).

### III. L'ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL

Le végétarisme est un régime alimentaire qui ne comporte pas plus de risque de carence qu'un régime alimentaire omnivore. Les végétariens prennent en considération les besoins du corps et le fait de manger de façon variée afin de répondre aux besoins du corps en protéines, lipides, glucides, vitamines et sels minéraux. Les végans proscrivant non seulement la chair animale mais également les produits dérivés tels que le lait et les œufs, ont parfois recours à des suppléments alimentaires. Comme dans d'autres régimes alimentaires, des déficiences en certains nutriments peuvent apparaître si l'alimentation n'est pas suffisamment variée.

- Pour sa part, le végétalisme exclut tout aliment fabriqué à partir d'un animal. L'industrie alimentaire utilise nombreuses denrées provenant d'animaux qui ne permettent pas un régime végétarien quand elles entrent dans la composition même de l'aliment (additifs), ni un régime végétalien quand ces denrées sont utilisées pour la production des aliments.
- Comme dans tous régimes alimentaires, les principales sources alimentaires d'un régime végétarien sont constituées d'une part entre protide, glucides, lipides et fibres, d'autre part des vitamines et enfin des nutriments minéraux.

#### A. PROTIDES, GLUCIDES, LIPIDES ET FIBRES

##### 1. APPORT EN PROTÉINES

Les protéines se composent de chaînes ou séquences d'acides aminés, dont la plupart des végétaux ne présentent qu'une partie en quantité suffisante pour l'organisme. Toutes les denrées alimentaires, végétales comme animales, qui contiennent des protéines, possèdent l'intégralité des acides aminés, notamment ceux dits essentiels. Néanmoins, toutes ne les contiennent pas en quantité suffisantes pour permettre à l'organisme de décomposer la chaîne protéique : en effet, certains scientifiques et diététiciens affirment qu'en deçà d'un certain seuil, du fait de la carence d'un acide aminé essentiel présent en quantité insuffisante (acide aminé dit limitant), c'est l'intégralité des protéines ingérées qui ne peut être décomposée dans l'intestin grêle.

Au nombre de 8 (sur 19), ces acides aminés dits essentiels ou indispensables (parce que notre organisme ne sait pas les synthétiser), peuvent facilement s'obtenir en quantité suffisante par la combinaison de différents aliments d'origine végétale tels qu'une céréale et une légumineuse. Cette association se retrouve d'ailleurs dans maints plats traditionnels de par le monde. Seuls quelques rares espèces végétales contiennent la totalité des acides aminés (dont ceux dits essentiels) en quantité suffisante et équilibrée : le quinoa, le chènevis et les amarantes. Par conséquent, pour pallier d'éventuelles carences dans le cadre d'un régime végétarien ou végétalien, quelques recommandations alimentaires sont fréquentes. En particulier, l'association de céréales (pauvres en un acide aminé essentiel appelé lysine, dont les besoins sont élevés au cours de la croissance) et des légumineuses (pauvres quant à elles en méthionine). D'autre part, certains nutritionnistes recommandent de veiller à ce que les 8 acides aminés essentiels soient tous présents durant la digestion (dans l'intestin grêle), faute de quoi la synthèse des protéines se trouve bloquée ; d'autres nuancent et estiment suffisant que cette combinaison céréales-légumineuses se produise au cours d'une même journée. Les autres acides aminés essentiels sont présents en bonne quantité dans la plupart des sources protéiques végétales. L'Association Diététique Américaine déclare : « À elles seules, les sources végétales de protéines peuvent fournir des quantités adéquates d'acides aminés si elles sont consommées de façon variée et que les besoins énergétiques sont satisfaits ».

##### 2. APPORT EN GLUCIDES

Les végétaux tels que les céréales, racines, fruits et légumes sont très riches en glucides et en sucres lents.

##### 3. APPORT EN LIPIDES

Les apports en Lipides et en acides gras sont, en général, procurés par une grande diversité de sources :

1. Les huiles d'olive, de tournesol ou de noix en sont de très bonnes sources, notamment au niveau des acides gras oméga-6 ;

## 2. L'huile de lin est, quant à elle, riche en oméga-3.

Les graisses d'origines végétales sont par ailleurs bien plus saines pour l'organisme que celles qui proviennent des animaux, car elles préviennent les maladies cardiovasculaires et n'obstruent pas les vaisseaux sanguins en s'agglutinant

## 4. APPOINT EN FIBRES ALIMENTAIRES

Essentielles au bon déroulement de la digestion intestinale, les fibres alimentaires se trouvent quant à elles en grande quantité dans presque tous les fruits, légumes et céréales.

### *B. LES APPORTS EN VITAMINES*

La provitamine A, présente dans de nombreuses tubercules et racines, est convertie en vitamine A dans les parois de l'intestin.

Mis à part la vitamine B12, les vitamines B se trouvent toutes facilement dans le règne végétal. Les légumes, céréales, légumineuses et noix en renferment en bonnes quantités.

La vitamine B12 (ou cobalamine) pose un problème particulier; on en trouve dans le lait et les œufs, mais cet apport risque d'être insuffisant, sauf pour une personne végétarienne qui en consommerait de grandes quantités. Il est recommandé aux végétaliens, mais aussi aux lacto-ovo-végétariens, de veiller à un apport sous forme de complément alimentaire.

La vitamine C se trouve en abondance dans les fruits et légumes.

La vitamine D n'est pas présente dans les végétaux, mais elle est fabriquée par la peau lors de l'exposition au soleil. Une supplémentation peut être conseillée dans le cas de personnes à la peau foncée (qui produit moins de vitamine D) et/ou s'exposant peu au soleil, surtout dans le cas des enfants. La vitamine D (d'origine végétale) se trouve aussi parfois en supplémentation dans certains aliments du commerce. Les lacto-ovo-végétariens en trouveront également dans les produits laitiers et, dans une moindre mesure, dans les œufs.

Les huiles végétales et le son de blé sont d'excellentes sources de vitamine E.

Les légumes verts et les laitages contiennent de la vitamine K en grande quantité.

### *C. LES NUTRIMENTS MINÉRAUX*

Le calcium est présent dans tous les végétaux, particulièrement dans les parties feuillues; par exemple, dans les épinards. Les brocolis et d'autres types de chou sont également riches. Le lait de soja du commerce et les yaourts de soja sont souvent supplémentés en calcium, au même taux que le lait de vache (environ 1200 mg/l). Certaines eaux minérales, ainsi que l'eau du robinet dans certaines régions, sont elles aussi une source importante. Le lait de vache est une source riche pour les lacto-végétariens.

Les légumineuses telles que lentilles, haricots ou pois sont de bonnes sources de fer. Bien qu'il soit non héminique, le fer d'origine végétale est bien absorbé par l'organisme grâce à la vitamine C.

Les algues marines et le sel iodé sont des sources notables d'iode dans l'alimentation. Les végétaux en sont une source aléatoire, leur richesse en iode dépendant de celle du sol où ils poussent.

- Le magnésium se trouve dans les légumes et fruits comme les bananes et les amandes.
- Parmi les sources de manganèse, l'on peut citer le riz, l'avocat ou encore les œufs.
- Le sélénium se retrouve dans les champignons, les endives ainsi que l'ail.
- Dans le monde végétal, le zinc se trouve principalement dans les noix et amandes. On en trouve également dans les produits laitiers.
- De nombreux oligoéléments, minéraux et éléments chimiques, parmi lesquels figurent le fluor, le cuivre, le chrome ou le brome, sont présents dans l'eau minérale ou de source.