

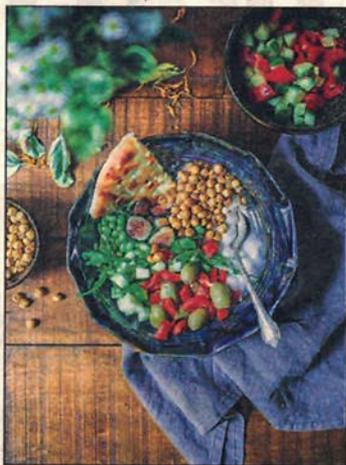
Le régime vegan à la moulinette

Nutrition On peut être vegan et souffrir d'obésité mais on n'est pas forcément plus carencé qu'un omnivore. Grégory Monnin, coach diététicien, tord le cou aux idées reçues

Aucun produit d'origine animale dans l'assiette : que le choix soit lié ou pas à la question du spécisme, cette croyance humaine selon laquelle une espèce est plus importante qu'une autre, le régime vegan fait de plus en plus d'adeptes, notamment chez les sportifs (1). Le comité départemental olympique du Var a donc décidé d'aborder le sujet lors d'une conférence organisée dans le cadre des Jeudis Sports Santé, offrant à Grégory Monnin, préparateur sportif et diététicien, l'occasion, sans porter de jugement, de tordre le cou à quelques idées reçues.

Le régime vegan induit une perte de muscle et/ou de force

FAUX « Cela peut bien sûr arriver si le régime est mal équilibré, répond Grégory Monnin. La principale crainte avec ce régime qui exclut viandes et poissons mais aussi œufs et produits laitiers, c'est le manque de protéines. C'est un a priori. Il y a autant de protéines dans 100 grammes de bœuf que dans 300 grammes de lentilles cui-



Céréales, légumineuses, fruits et légumes... Le régime vegan peut couvrir tous les besoins, à l'exception de la vitamine B12.

(Photo Unsplash)

tes, 250 g de tofu ou 80 g d'aman-

des. » En pratiquant ce régime « de façon intelligente », on peut couvrir ses besoins, explique le diététicien, et même « on peut prendre des muscles et maintenir un très haut niveau de forme. C'est un régime compatible avec une pratique sportive de haut niveau. »

Les vegans ont une alimentation plus saine que les omnivores

FAUX « On peut être vegan et mal manger », rétorque Grégory Monnin. Certains vegans se tournent vers une alimentation simili-carnée, à base de produits de l'industrie alimentaire ultratransformés qu'on trouve désormais partout et qui engendrent les mêmes problématiques que pour les produits ultra-transformés non véganes. « On peut souffrir d'obésité en étant vegan, ou quel que soit son régime alimentaire d'ailleurs » poursuit le conférencier.

La supplémentation en vitamine B12 est obligatoire

VRAI « Autant le régime végétarien ne pose pas de souci puisqu'il inclut les œufs ou le lait, autant chez les vegan l'apport de B12 est un vrai problème puisqu'on ne trouve cette vitamine que dans les aliments d'origine animale, prévient le coach. Il faut absolument se compléter, au risque de se confronter à de gros problèmes dont les conséquences peuvent être irréversibles. »

Le conseil, c'est de consulter régulièrement son médecin et de faire vérifier le niveau de B12 avec une prise de sang. « Certains signes évoquant un manque de vitamine B12 doivent mettre la puce à l'oreille : dégradation de la langue, diarrhées, douleurs dans le dos et les membres, perte de cheveux, essoufflement... »

Il n'y a pas plus de risque de carence qu'avec un autre régime

VRAI et FAUX Vrai, si l'on considère, par exemple, « qu'une grande partie de la population, tous régimes alimentaires confondus, est carencée en vitamine D par exemple », souligne le Dr Petitjean, médecin conseil du CDOS. Qui conseille cependant aux vegans de vérifier régulièrement, en plus de la vitamine B12, leurs taux de fer et de calcium. « Le régime vegan peut apporter tous les micros et macros éléments dont le corps a besoin pour fonctionner, complète Grégory Monnin. Mais la valeur biologique de ces éléments, leur coefficient d'absorption n'est pas toujours équivalent. » Un exemple : le fer héminique (contenu dans le sang, donc dans la viande) est bien plus

facilement assimilable par l'organisme humain que le fer non héminique contenu notamment dans le persil ou les pois chiches.

« C'est un principe de réalité et il est donc important de se pencher sur ces sujets quand on opte pour un régime vegan, poursuit le diététicien. Il faut notamment tenir compte du côté qualitatif des protéines et pour chacun des éléments, prendre en considération le fait que certaines associations d'aliments renforcent leur coefficient d'absorption. »

Cependant, « si le régime est mis en place sérieusement, progressivement, il n'y a pas de raison de se supplémenter, à part en vitamine B12. »

Les laits végétaux remplacent le lait de vache, de chèvre ou de brebis

FAUX « Ce ne sont pas des laits, mais des jus, avertit Grégory Monnin. Le lait est recommandé pour son apport en calcium et ces jus ne peuvent pas le remplacer, sauf s'ils sont enrichis. »

C. MARTINAT
cmartinat@nicematin.fr

1. 5 % des Français sont végétariens ou végétaliens (étude Ifop - Lesieur, 2017).