



Partenariat éducatif européen

# COMPILATION DES MEILLEURES PRATIQUES DES RECOMMANDATIONS NATIONALES POUR LES ALIMENTATIONS VÉGANES

([www.dietethics.eu](http://www.dietethics.eu) version du 21 mai 2013)

## SOMMAIRE :

### **RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES**

1. Introduction .....	2
2. Vitamine B12 .....	2
3. Calcium et vitamine D .....	2
4. Fer .....	3
5. Oméga-3 .....	3
6. Sélénium .....	3
7. Iode .....	4
8. Zinc .....	4
9. Protéines .....	4
10. Riboflavine .....	4

### **AUTRES CONSIDÉRATIONS**

11. Alimentation durable .....	5
12. Restauration collective .....	5
13. Stratégie d'avenir .....	5

### **GROSSESSE ET ENFANTS**

14. Grossesse et allaitement .....	6
15. Enfants .....	7

## LÉGENDE :

Romain = publications des institutions d'États  
*Italique = informations additionnelles*

# RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

## 1. Introduction

Les véganes ne consomment aucun aliment d'origine animale. Cela exclut la viande, le poisson, les produits laitiers et le miel<sup>1</sup>. Un régime végétarien ou végane (végétalien) peut convenir à tout le monde, quel que soit l'âge. Suivez nos conseils afin de garantir l'équilibre et la diversification de votre régime alimentaire<sup>2</sup>. Un régime végane sain comprend :

- beaucoup de fruits et de légumes ;
- beaucoup de féculents ;
- des sources de protéines non laitières comme les légumes secs et les légumineuses ;
- des alternatives aux produits laitiers comme les boissons au soja enrichies ;
- une toute petite quantité d'aliments gras et sucrés<sup>3</sup> ;
- des suppléments de vitamine B12<sup>4</sup> *et des aliments enrichis* ;
- éviter les nourritures riches en graisses, en sucres ou en sel<sup>5</sup>.

## 2. Vitamine B12

Il est conseillé aux véganes de prendre des suppléments de vitamine B12. Les algues et autres végétaux marins contiennent une substance qui ressemble à la vitamine B12, mais qui n'a aucune activité vitaminique. Les prises de doses élevées sur de longues périodes n'ont permis d'observer aucun effet indésirable sur les personnes<sup>4</sup>. *Voir également [Ce que tout végane doit savoir sur la vitamine B12](#)*<sup>6</sup>.

## 3. Calcium et vitamine D

Le calcium est nécessaire pour la solidité et la santé des os et des dents. Pour les véganes, les bonnes sources de calcium comptent :

- les boissons au soja, au riz ou à l'avoine enrichies ;
- le tofu préparé avec du calcium ;
- les graines de sésame ou le tahin<sup>3</sup>.

Les légumes verts à feuilles, les choux de toutes sortes et plus particulièrement le chou frisé (chou sans tête à feuilles dit *kale*), les légumes-racines, les amandes, le cynorhodon et le cassis sont autant d'exemples de sources de calcium dans une alimentation végane<sup>7</sup>.

L'organisme a besoin de vitamine D pour absorber le calcium. Pour les véganes, les bonnes sources de vitamine D comptent :

- L'exposition au soleil d'été. N'oubliez pas de couvrir ou de protéger votre peau avant qu'elle ne rougisse ou ne brûle.
- Les pâtes à tartiner enrichies et les céréales pour petit déjeuner enrichies (vitamine D ajoutée).
- Les suppléments en vitamine D.

Lisez bien les étiquettes afin de vous assurer que la vitamine D utilisée dans un produit n'est pas d'origine animale<sup>3</sup>. Les os deviennent plus forts lorsque vous les sollicitez. Le meilleur moyen de le faire est de pratiquer une activité physique régulière<sup>8</sup>.

#### **4. Fer**

Le fer est essentiel pour la production des globules rouges. Pour les véganes, les sources fiables de fer sont :

- les légumes secs ;
- le pain complet et la farine complète ;
- les céréales pour petit déjeuner enrichies en fer ;
- les légumes à feuilles vert foncé comme le brocoli, le cresson, les choux de printemps et les gombos ;
- les noix ;
- les fruits secs comme les abricots, les prunes et les figues<sup>3</sup>.

La vitamine C améliore l'absorption du fer. On la trouve dans les légumes, les fruits et les légumes-racines. Il est bon d'inclure ces aliments aux repas principaux<sup>9</sup>. Réduire la consommation de thé et de café peut également aider à augmenter le niveau de fer dans le corps. Ceci s'explique par la présence de molécules appelées polyphénols dans le thé et le café, qui se combinent au fer et par là même rendent son absorption plus difficile pour le corps<sup>10</sup>.

#### **5. Oméga-3**

Une sorte d'oméga-3 connue sous le nom de DHA est nécessaire au développement du cerveau et de la vision<sup>9</sup>. L'alimentation végane ne comporte pas d'EPA ni de DHA (acide gras oméga-3 à chaîne longue), mais ceux-ci peuvent être formés par le corps si les apports d'acide alpha-linolénique sont suffisants<sup>7</sup>. Les sources végétales d'oméga-3 (pour 100 g) comprennent :

- l'huile de lin : 53,3 g ;
- l'huile de noix : 11,5 g ;
- l'huile de colza : 9,6 g ;
- l'huile de soja : 7,3 g.

Les sources d'oméga-3 (acides gras) convenant aux véganes comprennent également les aliments à base de soja, comme le tofu, et les noix<sup>3</sup>.

#### **6. Sélénium**

Les noix du Brésil sont particulièrement riches en sélénium. Essayez d'en consommer deux par jour. Il peut être plus commode de consommer un petit sachet d'un mélange de noix sans sel chaque jour pour assurer des apports journaliers adéquats en sélénium, à condition qu'il contienne des noix du Brésil<sup>10</sup>.

## **7. Iode**

L'iode joue un rôle central dans le métabolisme<sup>9</sup>. Il est possible d'utiliser des algues marines<sup>7</sup>. Leur teneur en iode est variable et des niveaux élevés peuvent être néfastes pour les enfants<sup>9</sup>. Un apport adéquat d'iode est essentiel pendant la grossesse pour la croissance de votre bébé et pour le développement de son cerveau. Une plus grande quantité d'iode est nécessaire pendant la grossesse. Il est aujourd'hui recommandé que toutes les femmes enceintes prennent un complément de 150 microgrammes d'iode<sup>11</sup>.

## **8. Zinc**

Les légumes secs, les noix et les graines, les céréales complètes telles que le pain complet et les germes de blé sont des sources importantes de zinc dans les alimentations véganes<sup>7</sup> *ainsi que* les graines de courge, qui représentent l'une des sources végétales les plus concentrées en zinc<sup>11</sup>.

## **9. Protéines**

Les légumes secs et leurs préparations sont de bonnes sources de protéines. Les purées d'oléagineux contiennent également des protéines<sup>12</sup>.

## **10. Riboflavine**

Pour les alimentations végétales, les meilleures sources de riboflavine sont les boissons enrichies, les légumineuses, les légumes verts à feuilles et les grains complets<sup>9</sup>.

## **AUTRES CONSIDÉRATIONS**

### **11. Alimentation durable**

Les scientifiques spécialisés dans la santé ou dans l'environnement sont d'accord sur un point : une alimentation basée sur les végétaux est préférable. Or il est possible de maintenir l'équilibre en nutriments lorsqu'on passe à une alimentation plus durable. Le changement d'alimentation doit néanmoins être envisagé de manière globale, afin de compenser l'amoindrissement de certains éléments par l'augmentation d'autres éléments. Il est possible de réduire notre impact climatique alimentaire par deux avec une alimentation végane<sup>13</sup>.

### **12. Restauration collective**

Les écoles ne sont pas en mesure de satisfaire tous les besoins. Elles doivent néanmoins proposer des options véganes aux élèves qui n'accepteront pas les autres aliments végétariens parce qu'ils sont véganes pour des raisons éthiques ou par principe.

Les écoles devraient également fournir une information adéquate sur la vitamine B12 et les suppléments qui conviennent aux véganes<sup>7</sup>.

### **13. Stratégie d'avenir**

*Une alimentation végétale est généralement motivée par des convictions profondes. Conseiller des produits d'origine animale peut donc détourner les véganes de l'ensemble des recommandations. C'est dommage, car certaines d'entre elles, telles que l'assurance des apports en vitamine B12, peuvent sauver des vies.*

*Les autorités devraient également considérer l'intérêt de légiférer en faveur de l'enrichissement des substituts de produits d'origine animale, notamment avec des nutriments clefs tels que la vitamine B12 et le calcium. Cela permettrait notamment de sécuriser les changements alimentaires en direction d'une alimentation durable à base de végétaux<sup>14</sup>.*

-----

## **RECOMMANDATIONS SPÉCIFIQUES À LA GROSSESSE, À L'ALLAITEMENT ET AUX ENFANTS**

### **14. Grossesse et allaitement**

Une alimentation végétane bien planifiée peut couvrir les besoins nutritionnels pendant la grossesse et l'allaitement. La grossesse n'augmente pas beaucoup la quantité de nourriture nécessaire, mais il est important de faire les bons choix, car vos besoins en certains nutriments sont accrus. Pour que vos besoins et ceux de votre bébé soient satisfaits (grossesse et croissance saines), il est tout particulièrement important de suivre un régime nutritif<sup>11</sup>.

#### Vitamine B12

Il est conseillé aux végétanes de prendre des suppléments de vitamine B12<sup>4</sup>. *Voir également [Ce que tout végétane doit savoir sur la vitamine B12](#)*<sup>6</sup>.

#### Calcium

Si vous êtes végétane, vous avez également besoin de vous assurer que vous consommez suffisamment de calcium, parce que la principale source de calcium des non-végétanes est constituée par les produits laitiers.

Pour les végétanes, les bonnes sources de calcium comprennent :

- les boissons au soja ou à l'avoine enrichies ;
- le tofu fait avec du calcium ;
- les graines de sésame ou le tahin ;
- les légumes à feuilles vert foncé<sup>15</sup>.

#### Vitamine D

Votre corps peut fabriquer de la vitamine D lorsque votre peau est exposée au soleil d'été. Toutes les femmes enceintes, quel que soit leur régime alimentaire, doivent prendre un supplément de vitamine D pendant la grossesse afin de garantir un apport suffisant pour leur bébé. Les végétanes devront lire les étiquettes pour s'assurer que la vitamine D utilisée n'est pas d'origine animale<sup>15</sup>.

#### Fer

Pendant la grossesse, vous avez besoin de beaucoup plus de fer que d'habitude. C'est pourquoi il est fortement recommandé aux femmes dont l'alimentation est végétane de prendre un complément en fer<sup>11</sup>. Les bonnes sources de fer pour les végétariens et les végétanes sont :

- les légumes secs ;
- les fruits secs comme les abricots ;
- les légumes vert foncé ;
- le pain complet ;
- les céréales pour petit déjeuner enrichies (fer ajouté)<sup>15</sup>.

## Iode

Une plus grande quantité d'iode est nécessaire pendant la grossesse. Il est aujourd'hui recommandé que toutes les femmes enceintes prennent un complément de 150 microgrammes d'iode. En plus de ce complément, vous avez besoin de consommer de bonnes sources d'iode<sup>11</sup>.

## Folates

Toutes les femmes qui prévoient une grossesse ou qui en sont aux premiers stades doivent manger une variété d'aliments qui contiennent des folates, par exemple des légumes verts à feuilles tels que les épinards, le brocoli ou le chou chinois, et des aliments enrichis en acide folique (jus de fruits, pain, céréales de petit déjeuner). Au moins un mois avant le début de votre grossesse, puis au cours de ses trois premiers mois, vous devez également prendre un complément en acide folique de 400 microgrammes par jour<sup>11</sup>.

## Allaitement

Si vous allaitez et que vous suivez un régime végétane, il est particulièrement important que vous preniez un supplément en vitamine D. Si vous vous supplémentez déjà en vitamine B12, continuez pendant l'allaitement<sup>15</sup>. Il est conseillé aux végétanes de prendre des suppléments de vitamine B12<sup>4</sup>. *Voir également [Ce que tout végétane doit savoir sur la vitamine B12](#)*<sup>6</sup>.

Vous pourrez trouver toutes les autres vitamines et les minéraux dont vous avez besoin dans une alimentation variée et équilibrée.

Il est recommandé de nourrir votre enfant exclusivement au sein jusqu'à environ 6 mois, puis d'introduire progressivement des aliments solides en poursuivant l'allaitement.

Les laits maternisés au soja constituent la seule alternative au lait de vache pour les mères végétanes qui ne peuvent pas allaiter ou qui choisissent de ne pas le faire. Consultez votre sage-femme, votre infirmière à domicile ou votre médecin généraliste avant d'utiliser un lait maternisé à base de soja<sup>15</sup>.

## **15. Enfants**

Une alimentation riche en légumes, en légumes-racines, en légumineuses et en grains complets est bonne pour votre santé et pour l'environnement. Il est donc souhaitable que les enfants apprennent à apprécier ces types d'aliments dès le plus jeune âge. Les chances qu'ils poursuivent cette habitude à l'âge adulte en seront plus grandes. Les enfants peuvent suivre une alimentation végétarienne stricte / végétane à condition que celle-ci comporte des produits enrichis, qu'elle fournisse suffisamment d'énergie et qu'elle soit équilibrée<sup>9</sup>.

## Vitamine B12

Les enfants véganes (qui excluent tous les aliments d'origine animale) doivent être supplémentés en vitamine B12<sup>9</sup>. Il est conseillé aux véganes de prendre des suppléments de vitamine B12<sup>4</sup>. *Voir également [Ce que tout végane doit savoir sur la vitamine B12](#)*<sup>6</sup>.

## Introduction des aliments solides

L'introduction conseillée des aliments solides à partir de l'âge de 6 mois est valable pour les bébés végétariens et les autres<sup>12</sup>.

## Énergie

L'alimentation végane (végétalienne) peut présenter un volume important et contenir de grandes quantités de fibres<sup>12</sup>. Parce que les fibres amènent rapidement la satiété, il est possible que les enfants consomment des portions qui ne satisfont pas leurs besoins énergétiques. Si l'apport calorique de votre enfant est insuffisant, les protéines alimentaires seront transformées en énergie au lieu de servir à ce à quoi elles sont le plus utiles (croissance par exemple).

- Étaler les repas et les en-cas sur la journée entière permet aux enfants de manger plus, ce qui permet notamment aux bébés de consommer suffisamment d'énergie.
- Assurez-vous que votre bébé grandit normalement<sup>9</sup>.
- Donnez donc aux enfants véganes (végétaliens) des aliments qui sont riches en calories tels que le houmous, les bananes et les purées d'oléagineux (tahin, cajou et beurre de cacahouète par exemple). Ils ont également besoin d'aliments contenant de l'amidon, mais jusqu'à l'âge de 5 ans, évitez de leur donner des aliments à base de grains complets et autres nourritures intégrales en raison de leur haute teneur en fibres. Pour un apport d'énergie plus élevé, vous pouvez rajouter des huiles végétales ou des pâtes à tartiner véganes riches en graisses<sup>12</sup>.

## Calcium et vitamine D

Les enfants véganes doivent consommer des légumineuses et des légumes verts à feuilles ainsi que des boissons enrichies afin de couvrir leurs besoins en calcium. Une carence en vitamine D peut provoquer le rachitisme, dont les caractéristiques sont facilement identifiables (développement d'os mous et déformés). Les aliments ne fournissent pas suffisamment de vitamine D aux enfants de moins de 2 ans. Il leur faut donc une source supplémentaire de vitamine D<sup>9</sup>.

## Fer

Vous pouvez assurer l'apport en fer de vos enfants en leur donnant :

- des céréales pour petit déjeuner enrichies ;
- des légumes vert foncé ;
- du pain ;
- des haricots et des lentilles ;
- des fruits secs tels que les abricots, les figes et les prunes<sup>12</sup>.

## Oméga-3

Une sorte d'oméga-3 connue sous le nom de DHA est nécessaire au développement du cerveau et de la vision<sup>9</sup>. L'alimentation végétane ne comporte pas d'EPA ni de DHA (acide gras oméga-3 à chaîne longue), mais ceux-ci peuvent être formés par le corps si les apports d'acide alphalinoléique sont suffisants<sup>7</sup>. Les sources végétales d'oméga-3 (pour 100 g) comprennent :

- l'huile de lin : 53,3 g ;
- l'huile de noix : 11,5 g ;
- l'huile de colza : 9,6 g ;
- l'huile de soja : 7,3 g.

Les sources d'oméga-3 (acides gras) convenant aux végétanes comprennent également les aliments à base de soja, comme le tofu, et les noix<sup>3</sup>.

## Iode

L'iode joue un rôle central dans le métabolisme<sup>9</sup>. Il est possible d'utiliser des algues marines<sup>7</sup>. Leur teneur en iode est variable et des niveaux élevés peuvent être néfastes pour les enfants<sup>9</sup>.

## Protéines

Les légumes secs et leurs préparations sont de bonnes sources de protéines. Les purées d'oléagineux contiennent également des protéines. Ne donnez pas de noix entières aux enfants de moins de 5 ans, car ils pourraient s'étouffer. Moulez finement les noix ou servez-vous d'une fine purée de noix<sup>12</sup>. Les céréales peuvent parfaitement être combinées aux légumes verts à feuilles<sup>7</sup>.

## NOTES

1. Irlande du Nord, Services du gouvernement (NI Direct), *Régime végétarien et végane* : <http://www.nidirect.gov.uk/vegetarian-and-vegan-diet>  
(français : <http://www.dietethics.eu/fr/nutrition/recommandations-nationales/irlande-du-nord.php>).
2. Royaume-Uni, Service national pour la santé, *Une alimentation saine pour les végétariens et les véganes* : <http://www.nhs.uk/Livewell/Vegetarianhealth/Pages/Goingvegetarian.aspx>  
(français : <http://www.dietethics.eu/fr/nutrition/recommandations-nationales/royaume-uni/une-alimentation-saine-pour-les-vegetariens-et-les-veganes.php>).
3. Royaume-Uni, Service national pour la santé, *L'Alimentation végane* : <http://www.nhs.uk/Livewell/Vegetarianhealth/Pages/Vegandiets.aspx>  
(français : <http://www.dietethics.eu/fr/nutrition/recommandations-nationales/royaume-uni/l-alimentation-vegane.php>).
4. Pays-Bas, Centre de nutrition, encyclopédie, *Vitamine B12* : <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vitamine-b12.aspx>  
(français : <http://www.dietethics.eu/fr/nutrition/recommandations-nationales/pays-bas.php>).
5. Royaume-Uni, Service national pour la santé, *Budget limité et aliments végétariens* : <http://www.nhs.uk/Livewell/Vegetarianhealth/Pages/Budgetvegetarian.aspx>  
(français : <http://www.dietethics.eu/fr/nutrition/recommandations-nationales/royaume-uni/budget-limite-et-aliments-vegetariens.php>).
6. Lettre ouverte d'associations véganes et de professionnels de la santé, *Ce que tout végane doit savoir sur la vitamine B12* ([https://dl.dropboxusercontent.com/u/40648100/dietethics/Vitamin\\_B12\\_FR.pdf](https://dl.dropboxusercontent.com/u/40648100/dietethics/Vitamin_B12_FR.pdf)) :

« Un très faible apport en vitamine B12 peut être la cause d'une anémie et occasionner la dégradation du système nerveux.

Les seules sources véganes fiables de B12 sont les produits alimentaires enrichis (parmi lesquels figurent certains laits végétaux, quelques produits au soja et des céréales pour petit déjeuner) et les compléments de B12. Qu'elle provienne de compléments alimentaires, de produits enrichis ou de produits d'origine animale, la vitamine B12 est produite par des micro-organismes.

La plupart des véganes consomment assez de B12 pour éviter l'anémie et la dégradation du système nerveux, mais beaucoup n'en

prennent pas assez pour éviter le risque potentiel de maladies cardiaques et de complications lors de la grossesse.

Afin de bénéficier pleinement des bienfaits du régime végétal, les véganes doivent suivre l'une de ces recommandations :

1. Manger deux à trois fois par jour des produits enrichis afin d'obtenir au moins 3 microgrammes ( $\mu\text{g}$  ou mcg) de B12. [Attention ! On trouve très peu de produits enrichis en France.]
2. Prendre un supplément qui fournit 10 microgrammes quotidiennement.
3. Prendre un supplément hebdomadaire qui fournit 2000 microgrammes.

Si vous ne comptez que sur la vitamine B12 des aliments enrichis, contrôlez bien les étiquettes afin de vous assurer de l'absorption de la dose minimale requise. Par exemple, si un lait végétal contient 1 microgramme par portion, la consommation de trois portions au cours de la journée fournit une dose suffisante. Certains trouveront plus pratique et économique de prendre les compléments de B12.

Plus la prise de B12 est rare, plus vous aurez besoin d'en consommer puisque les petites quantités de B12 sont mieux assimilées. Les conseils ci-dessus prennent en compte ce facteur. Il n'y a aucun risque à excéder les doses recommandées ni à combiner les différentes options décrites ci-dessus.

Vous savez d'ores et déjà tout ce que vous avez besoin de connaître sur la vitamine B12. Si vous souhaitez de plus amples informations, poursuivez la lecture.

Diffusez ces informations parce qu'elles protègent la santé des véganes.

Ce communiqué a été rédigé par Stephen Walsh, un administrateur de la Vegan Society, ainsi que par d'autres membres du comité scientifique de l'Union végétarienne internationale (IVU-SCI) en octobre 2001. »

7. Suède, Agence nationale pour l'alimentation, *Alimentation végétane scolaire* : <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Maltider-i-var-d-skola-omsorg/Skolmaltider/Vegetariska-skolmaltider/Vegankost-i-skolan/>  
(français : <http://www.dietethics.eu/fr/nutrition/recommandations-nationales/suede/alimentation-vegane-scolaire.php>).
8. Royaume-Uni, Service national pour la santé, *FAQ des régimes végétarien et végétane* : <http://www.nhs.uk/Livewell/Vegetarianhealth/Pages/Vegetarianhealthqanda.aspx>  
(français : <http://www.dietethics.eu/fr/nutrition/recommandations-nationales/royaume-uni/faq-des-regimes-vegetarien-et-vegane.php>).
9. Suède, Agence nationale pour l'alimentation, *Alimentation végétarienne pour les enfants* : <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Barn/Vegetarisk-mat-till-barn/>  
(français : <http://www.dietethics.eu/fr/nutrition/recommandations-nationales/suede/alimentation-vegetarienne-pour-les-enfants.php>).
10. Écosse, Agence des normes alimentaires, *Végétarien et végétane* : <http://www.eatwellscotland.org/healthydiet/vegaveg/index.html>  
(français : <http://www.dietethics.eu/fr/nutrition/recommandations-nationales/ecosse.php>).
11. Gouvernement du Queensland (Australie), *Une alimentation saine pour les végétanes enceintes ou allaitantes* : [http://www.health.qld.gov.au/nutrition/resources/antenatal\\_vegan.pdf](http://www.health.qld.gov.au/nutrition/resources/antenatal_vegan.pdf)  
(français : <http://www.dietethics.eu/fr/nutrition/contexte-extra-europeen/australie-queensland.php>).
12. Royaume-Uni, Service national pour la santé, *Enfants végétariens et végétanes* : <http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/vegetarian-vegan-children.aspx>  
(français : <http://www.dietethics.eu/fr/nutrition/recommandations-nationales/royaume-uni/enfants-vegetariens-et-veganes.php>).
13. Recommandations nutritionnelles nordiques, *Consommation alimentaire durable*, version préliminaire, 2012 : <http://www.slv.se/upload/NNR5/Sustainable%20food%20consumption%20NNR%202012.pdf>.
14. Voir Canada, *Règlement sur les aliments et drogues* : <http://laws-lois.justice.gc.ca/fra/reglements/>.
15. Royaume-Uni, Service national pour la santé, *Maternités végétarienne et végétane* : <http://www.nhs.uk/Livewell/Vegetarianhealth/Pages/Pregnancyandchildren.aspx>  
(français : <http://www.dietethics.eu/fr/nutrition/recommandations-nationales/royaume-uni/maternites-vegetarienne-et-vegane.php>).
-