

NUTRITION VÉGANE

Recommandations institutionnelles

PRÉCISIONS LEXICALES

VÉGANISME : recherche et mise en œuvre des techniques permettant de vivre sans exploiter les animaux (espèce humaine comprise, lorsque le consentement éclairé ne peut pas être obtenu).

VÉGÉTALISME : alimentation excluant tous les produits d'origine animale.

VÉGÉTARISME : alimentation excluant toutes les chairs animales, mais pas les produits laitiers, les œufs, le miel.

FLEXITARISME : réduction significative de la quantité, la variété ou la fréquence de consommation des produits d'origine animale par rapport à une alimentation conventionnelle.

ALIMENTATION CONVENTIONNELLE : régime comprenant la consommation quotidienne de chairs et autres produits d'origine animale.

VÉGANE GRÂCE À LA B12

Depuis la découverte de l'origine bactérienne de la vitamine B12 (le 12 décembre 1947), une alimentation végétale équilibrée est devenue possible, quelle qu'en soit la motivation : animaux, environnement, vivre ensemble, tuer moins... Les recommandations institutionnelles qui suivent sont faites pour garantir la sécurité des véganes.



Partenariat éducatif européen

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

Les véganes ne consomment aucun aliment d'origine animale. Cela exclut la viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers et le miel¹. Une alimentation végane peut convenir à tout le monde, quel que soit l'âge. Suivez nos conseils afin de garantir l'équilibre et la diversification de votre alimentation². Une alimentation végane saine comprend :

- beaucoup de fruits et de légumes ;
- beaucoup de féculents ;
- des sources de protéines 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 sucrés³ ;
- des compléments de vitamine B12⁴ et des aliments enrichis en vitamine B12.

Évitez les nourritures riches en graisses, en sucres ou en sel⁵.

VITAMINE B12

Les compléments de vitamine B12 sont recommandés aux véganes. 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 vitamine B12 à doses élevées sur de longues périodes n'ont permis d'observer aucun effet indésirable⁴. Le document de référence, publié par la communauté scientifique végane internationale et endossé par l'ensemble des organisations véganes majeures, s'intitule *Ce que tout végane doit savoir sur la vitamine B12*⁶. Chaque végane doit se compléter en choisissant de consommer :

- soit 1 µg (microgramme) trois fois par jour ;
- soit 10 µg une fois par jour ;
- soit 2000 µg une fois par semaine ;
- soit 5000 µg une fois toutes les deux semaines (solution économique).

Chacune de ces solutions offre exactement la même garantie de satisfaire les besoins quotidiens des adultes. Diviser les doses par quatre pour les nourrissons à partir de la diversification (6 mois) jusqu'à 24 mois. Diviser par deux seulement pour les enfants de 2 à 12 ans. Ensuite, les doses sont identiques à celles des adultes. Attention à réduire les comprimés en poudre, pour éviter que les enfants ne s'étouffent en avalant de travers. La cyanocobalamine est plus stable, plus étudiée et moins chère que les autres formes de vitamine B12.

CALCIUM

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

- les boissons au soja, au riz ou à l'avoine enrichies ;
- le tofu préparé avec du calcium ;
- les graines de sésame ou le tahin³.

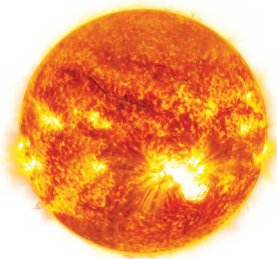


Les légumes verts à feuilles, les choux de toutes sortes et plus particulièrement le chou frisé (chou sans tête à feuilles dit *kale*), les légumes-racines, les amandes, le cynorhodon et le cassis sont autant d'exemples de sources de calcium dans une alimentation végane⁷.

VITAMINE D

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

- 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 compléments de vitamine D.



Lisez bien les étiquettes afin de vous assurer que la vitamine D utilisée dans un produit n'est pas d'origine animale³. Les os deviennent plus forts lorsque vous les sollicitez. Le meilleur moyen de le faire est de pratiquer une activité physique régulière⁸.

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 figues³.



La vitamine C améliore l'absorption du fer. On la trouve dans les légumes, les fruits et les légumes-racines, dont l'inclusion aux repas principaux est bénéfique⁹. Réduire la consommation de thé et de café peut également aider. Cela s'explique par la présence de molécules appelées *polyphénols* dans le thé et le café, qui se combinent au fer et rendent ainsi son absorption plus difficile¹⁰.

OMÉGA-3

Une sorte d'oméga-3 connue sous le nom de *DHA* est nécessaire au développement du cerveau et de la vision⁹. L'alimentation végane ne comporte pas d'EPA ni de DHA (acide gras oméga-3 à chaîne longue), mais ceux-ci peuvent être synthétisés par notre organisme si les apports d'acide alpha-linolénique sont suffisants⁷. 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 convenant aux véganes comprennent également les aliments à base de soja, comme le tofu, et les noix³.

SÉLÉNIUM

Les noix du Brésil sont particulièrement riches en sélénium. Essayez d'en consommer deux par jour. Une solution pratique consiste à 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 Brésil¹⁰.

IODE

L'iode joue un rôle central dans le métabolisme⁹. Les algues marines peuvent être utilisées⁷, mais leur teneur en iode est variable⁹ (par gramme d'algue séchée) :

- de 2020 à 7454 µg pour la laminaire (kombu) ;
- de 118 à 347 µg pour l'ouessane (wakamé) ;
- de 40 à 541 µg pour la dulse ;
- de 67 à 188 µg pour le nori¹¹.



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 véganes⁷, ainsi que les graines de courge, qui représentent l'une des sources végétales les plus concentrées en zinc¹².

PROTÉINES

Les légumes secs et leurs préparations sont de bonnes sources de protéines. Les purées d'oléagineux aussi¹³.



RIBOFLAVINE

Dans les alimentations végétales, les meilleures sources de riboflavine sont les boissons enrichies, les légumineuses, les légumes verts à feuilles et les céréales complètes⁹.

ALIMENTATION DURABLE

Les scientifiques spécialistes de la santé ou de l'environnement sont d'accord sur un point : une alimentation basée sur les végétaux est préférable. Nous avons la possibilité de réduire notre impact climatique alimentaire par deux avec une alimentation végane¹⁴.

1. Irlande du Nord, Services du gouvernement (NI Direct), *Régime végétarien et végane*.

2. Royaume-Uni, Service national pour la santé, *Une alimentation saine pour les personnes végétariennes et véganes*.

3. Royaume-Uni, Service national pour la santé, *L'Alimentation végane*.

4. Pays-Bas, Centre de nutrition, *Encyclopédie*, « Vitamine B12 ».

5. Royaume-Uni, Service national pour la santé, *Budget limité et aliments végétariens*.

6. Lettre ouverte d'associations véganes et de personnes professionnelles de la santé, *Ce que tout végane doit savoir sur la vitamine B12*.

7. Suède, Agence nationale pour l'alimentation, *Alimentation végane scolaire*.

8. Royaume-Uni, Service national pour la santé, *FAQ des régimes végétarien et végane*.

9. Suède, Agence nationale pour l'alimentation, *Alimentation végétarienne pour les enfants*.



Partenariat éducatif européen

10. Écosse, Agence des normes alimentaires, *Personnes végétariennes et véganes*.

11. France, Agence française de sécurité sanitaire, *Impact nutritionnel de l'introduction de composés iodés dans les produits agroalimentaires*.

12. Gouvernement du Queensland (Australie), *Une alimentation saine pour les véganes enceintes ou allaitantes*.

13. Royaume-Uni, Service national pour la santé, *Enfants suivant un régime végétarien ou végane*.

14. Recommandations nutritionnelles nordiques (NNRS), *Consommation alimentaire durable*.

15. Royaume-Uni, Service national pour la santé, *Maternités végétarienne et végane*.

GROSSESSE

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 vos besoins en certains nutriments sont accrus. L'adoption d'un régime nutritif bien choisi est donc plus particulièrement importante pour que vos besoins et ceux de votre bébé soient satisfaits (grossesse et croissance saines)¹². Les recommandations générales s'appliquent à l'identique, **surtout la complémentation en B12**. D'autres nutriments requièrent une attention particulière.

Toutes les personnes enceintes, quel que soit leur régime alimentaire, doivent prendre **un complément de vitamine D** pendant la grossesse, afin de garantir un apport suffisant à leur bébé¹⁵. **Un complément en fer** est fortement recommandé aux végétanes¹². Un apport adéquat d'iode est essentiel pendant la grossesse pour la croissance des bébés et pour le développement de leur cerveau. Une plus grande quantité d'iode est nécessaire pendant la grossesse. **Un complément de 150 µg d'iode par jour** est recommandé à toutes les personnes enceintes. En plus de ce complément, vous avez besoin de consommer de bonnes sources d'iode¹².

Enfin, toutes les personnes 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, 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 µg par jour**¹².

ALLAITEMENT

Si vous allaitez, la prise d'**un complément de vitamine D** est particulièrement importante. **Si vous vous complémentez déjà en vitamine B12, continuez**¹⁵. L'allaitement exclusif est recommandé jusqu'à 6 mois environ. Ensuite, introduisez progressivement des aliments solides en poursuivant l'allaitement. **Les substituts végétanes de lait maternel constituent la seule alternative pour les végétanes qui ne peuvent pas allaiter ou qui choisissent de ne pas le faire**¹⁵.

ENFANTS

Les enfants peuvent suivre une alimentation végétane à condition que celle-ci comporte des **produits enrichis**, qu'elle fournisse **suffisamment d'énergie** et qu'elle soit équilibrée⁹. Les recommandations générales s'appliquent, mais l'alimentation végétane peut contenir de grandes quantités de fibres¹³. Parce que les fibres amènent rapidement la satiété, les portions que les enfants consomment peuvent ne pas satisfaire leurs besoins énergétiques. Étaler les repas et les encas sur la journée entière permet aux enfants de manger plus. **Assurez-vous que votre bébé grandit normalement**⁹. **Donnez donc aux enfants végétanes des aliments riches en calories**¹³. Les aliments ne fournissent pas suffisamment de vitamine D aux enfants de moins de 2 ans. Une **source supplémentaire de vitamine D⁹, de B12 et d'iode** leur est donc nécessaire.

VIVE LA B12 !

Bien que l'idée de vivre sans nuire aux animaux existe depuis des millénaires, ce n'est devenu techniquement possible qu'à partir du 12 décembre 1947, date de la découverte de la vitamine B12. Aucun animal ne la synthétise, faute de posséder les enzymes nécessaires. Les bactéries constituent le point de départ de ce nutriment pour l'ensemble de la chaîne alimentaire.

Les systèmes digestifs de certains animaux permettent une symbiose bactérienne adéquate, mais pas ceux de l'espèce humaine, dont les besoins extrinsèques ont longtemps reposé sur la consommation d'animaux symbiotiques (et de leurs prédateurs). Tous les autres besoins nutritionnels peuvent être satisfaits par une alimentation végétale. L'espérance de vie des véganes est au moins égale à celle que promettent les alimentations conventionnelles les plus prudentes.

L'espèce humaine était dépendante de la chasse, puis de l'élevage. La découverte de la vitamine B12 nous offre la possibilité de nous libérer de cette condition initiale : il n'est techniquement plus nécessaire d'utiliser les animaux. Les véganes brisent la chaîne alimentaire en s'approvisionnant directement à la source originelle de la vitamine B12 : les bactéries. Concrètement, ces micro-organismes sont multipliés dans des cuves, comme dans de nombreux processus de fermentation. La vitamine B12 produite est alors extraite et purifiée mécaniquement.

Les autorités sanitaires ne connaissent aucune toxicité pour la vitamine B12, que ce soit l'ANSES (France), l'EFSA (Europe), l'Institut de médecine des États-Unis ou l'Organisation mondiale de la santé. Les sources institutionnelles de ces informations sont disponibles sur le site Internet dédié à la vitamine B12.

Ce dépliant a été réalisé par la **Fédération végane**. Il ne se substitue pas à la consultation des professions de santé.

- Site de la fédération : www.federationvegane.fr.
- Page Facebook de la fédération : Fédération végane.
- Site dédié à la vitamine B12 : www.vivelab12.fr.
- Groupe Facebook dédié à la vitamine B12 : Vive la B12 !
- Site dédié à la campagne « Manger ensemble » : www.dietethics.eu.
- Site dédié à la demande de PNNS pour les véganes : www.pnnsvegane.fr.



Soutenez la fédération et ses actions :

1. Les données sur les véganes manquent aux institutions sanitaires pour changer les politiques publiques. Si vous souhaitez agir, participez à l'étude Nutrinet-santé (www.etude-nutrinet-sante.fr).
2. Parce que l'exemple d'une santé optimale conditionne le développement du véganisme, diffuser les informations qui protègent la santé des véganes est une action efficace pour les animaux.
3. Adhérer et participer font vivre la fédération. Tout le monde peut appliquer cette consomm'action.

Faire circuler ce document après lecture optimise les ressources.



La vente de ce document est strictement interdite. Ne pas jeter sur la voie publique.
Impression climatiquement neutre et non toxique sur papier issu de forêts gérées durablement.