

Végétarisme, Végétalisme

	Semi-végétarisme = néo-végétarisme	Végétarisme mixte = pescétarisme = pesco-végétarisme	Végétarisme = Ovo-lacto-végétarisme	Lacto-végétarisme	Ovo-végétarisme	Végétalisme
Viande	parfois	✗	✗	✗	✗	✗
Poisson	parfois	✓	✗	✗	✗	✗
Oeufs	✓	✓	✓	✗	✓	✗
Lait et dérivés	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Miel	✓	✓	✓	✓	✓	✗

<u>Bénéfices</u>	<u>Risques</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Indice de masse corporel (IMC) plus bas • Tension artérielle plus basse • Cholestérol total, LDL, TAG plus bas • Risque plus faible de syndrome métabolique, diabète type 2, cancer et mort par maladie cardiaque ischémique <p><i>Enfant:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Habitudes alimentaires saines • Plus mince • Taux de cholestérol plus bas 	<p>!!! Carences !!!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vitamine B12 • Oméga-3 (DHA+EPA) • Vitamine D, Zinc, Iode, Fer, Cuivre, Sélénium, Calcium <p><i>Enfant:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Déficit énergétique et protéique possible • Taille et poids plus petits (limite normale inférieure)

Une **prise de sang** peut-être envisagée 1x/an chez votre médecin traitant pour s'assurer qu'il n'y ait pas de carence.

Consulter un **médecin généraliste** ainsi qu'un **diététicien** est important, particulièrement pour :

- Enfants
- Végétaliens / régimes stricts
- Femmes enceintes ou allaitantes (et en préconception)
- Personnes âgées (plus à risque de carences et particulièrement en vitamine B12 et D)

	Sources
Vitamine B12	Viandes, poissons, œufs, produits laitiers, quorn.
Oméga-3 (EPA et DHA)	Poissons, fruits de mer, oeufs, micro-algue (schizochytrium).
Vitamine D	Synthèse si exposition au UV du soleil. Poissons de mer gras (sardines, maquereau, hareng), huile de foie de morue, jaune d'oeuf, produits enrichis.
Iode	Produits laitiers (>50% des besoins), algues, sel iodé, poissons (>25%), oeufs et céréales (5%). Quasi pas dans les légumes, fruits et noix.
Zinc	Fruits de mer, viandes, graines, lentilles, pois, haricots secs cuits, fromages, quorn.
Fer	Fer non-hémique des végétaux (haricots et pois secs, lentilles, quinoa, certains oléagineux, fruits, légumes, céréales complètes) Biodisponibilité = 5-10% Fer hémique d'origine animale (viandes, poissons, œufs): biodisponibilité =25%
Cuivre	Céréales, viandes, oeufs, légumes, fruits.
Calcium	Produits laitiers mais aussi végétaux (choux, brocoli, amandes, abricots secs, haricots rouges et blancs).
Sélénium	Viandes, poissons, oeufs, céréales, produits laitiers, noix du Brésil, graine de tournesol, son de blé/riz/avoine.

	Végétarisme	Végétalisme
Vitamine B12	Suppléments si viande/poisson < 1x/sem	Suppléments !!!
Oméga-3 (EPA et DHA)	Suppléments	Suppléments
Iode	Consommer sel iodé	Consommer sel iodé + algues (et/ou supplément)
Autre :	↗ apport en zinc	↗ apport en zinc, fer, calcium, vitamine D, sélénium (et/ou suppléments)

Principe de complémentarité pour les protéines:

- Céréales (pauvre en lysine) + produits laitiers
- Céréales + Légumineuses (pauvre en méthionine et cystéine, riche en lysine)
- Céréales + Substituts de viande
- Graines (pauvre en lysine et méthionine) + Légumineuses

Bastogne F. **Végétarisme, végétalisme, chez l'adulte et chez l'enfant, quel impact sur la santé ?** Travail de fin d'études de master complémentaire en médecine générale, 2015-2016, Université Catholique de Louvain.