

# La tentation VEGAN

Pour bien commencer l'année ou détoxifier après les fêtes, vous avez décidé d'arrêter la viande et tout autre aliment d'origine animale? Lisez ce qui suit pour ne pas jouer avec votre santé. Par **Claire DHOUAILLY**

**L**es actualités s'enchaînent : mauvais traitements infligés aux animaux d'élevage, impact négatif de notre consommation de viande sur l'environnement et sur notre santé... Autant de prises de conscience qui ont popularisé le mouvement vegan. Concrètement, être vegan, ce n'est pas seulement dire adieu au steak de bœuf ou au poulet rôti. Le «veganism», terme anglo-saxon qui a vu le jour dans les années 40 et a été défini en 1951 par la Vegan Society, exclut toute exploitation de l'animal par l'homme. Cela implique de boycotter tout produit issu du règne animal, que ce soit pour se nourrir, se vêtir ou soigner sa peau. Dans l'assiette, on élimine la viande, le poisson, les œufs et les laitages, mais aussi les produits de la ruche. En clair, on devient végétalien – le végétarien, lui, tolère les œufs et/ou les produits laitiers. Si l'aventure vegan vous tente, voici ce qu'il faut savoir d'un point de vue nutritionnel.

## En s'autorisant les œufs, on prend moins de risques **VRAI**

«L'œuf est un produit complet extraordinaire qui contient tout ce dont l'organisme a besoin», assure Bruno Lacroix, expert en nutrition et conférencier en médecine fonctionnelle (Nutriresearch.wixsite.com/bruno-lacroix). L'idéal étant de les choisir de bonne qualité, bio et de poules élevées en plein air, pour notre santé (ils sont plus riches en vitamine A et en oméga 3) et pour le bien-être des galinacés.

## C'est le meilleur des régimes détox **FAUX À LONG TERME**

La journée de jus ou la monodiète de riz ou de raisin ont le don d'activer le nettoyage de l'organisme. Occasionnellement, ça fait du bien. En revanche, concernant l'alimentation quotidienne, lorsqu'on est végétalien, on a tendance à manquer d'acides aminés soufrés. «Or ce sont eux qui pilotent la deuxième phase du processus de détox opéré par le foie. Un vegan détoxifiera moins bien que quelqu'un qui mange un peu de protéines animales», précise Bruno Lacroix.

## Il faut se faire suivre par un médecin **VRAI**

C'est la première chose à mettre en place. Manger tout végétal n'est pas sans conséquences pour l'organisme. «De manière plus ou moins rapide, les taux de certains nutriments chutent, ceux d'oméga 3 (EPA-DHA), de vitamines D, B2 et B12, de calcium, de fer, d'iode, de zinc et de sélénium», explique l'expert. Il est alors important de prendre des compléments alimentaires adaptés, surtout en B12. Même le Programme national nutrition et santé (PNNS) s'en mêle et recommande la supplémentation, indiquant que les végétaliens risquent «des carences graves en vitamine B12 conduisant à des anémies sévères : en effet seuls les produits animaux contiennent cette vitamine».

## CONFIDENCES D'UNE EX-VEGAN

«J'ai adopté ce régime pour des raisons philosophiques, mais au bout d'un an j'avais déjà des carences. Je savais comment équilibrer mon assiette mais je ne le faisais pas, par manque de temps, pour ne pas impacter ma vie sociale. Donc, je mangeais mal. Comme ma démarche était basée sur la souffrance animale, j'ai fini par réintégrer les huîtres. Elles n'ont pas de système nerveux central, donc, a priori, pas de souffrance. Quand j'ai décidé d'avoir un enfant, j'ai repris une alimentation "normale" mais raisonnée. C'était une expérimentation que je ne voulais pas tester sur un bébé. Je dirais à quelqu'un qui souhaite devenir végétalien que chaque organisme réagit différemment, on ne sait pas comment il va gérer. Cela demande des connaissances poussées en nutrition, d'y passer du temps et aussi de bien écouter son corps.»

## Une alimentation diversifiée couvre tous les besoins de l'organisme **VRAI**

En théorie, oui. Sauf que: «*Seuls les champions de la nutrition y arrivent*, nuance Bruno Lacroix. *Il faut aussi savoir que tous les organismes ne sont pas égaux face à ce régime. Nos gènes entrent en jeu. Peu de personnes sont en réalité capables d'être vegan sur une longue période sans impacter leur santé. Il existe toujours des contre-exemples, des grands sportifs vegan, mais ils sont rares.*» Premier challenge, l'apport en protéines. En combinant céréales et légumineuses, par exemple du riz avec des lentilles, on est censé couvrir les besoins en acides aminés essentiels. Mais en réalité, l'alimentation végétale ne renferme pas tous les acides aminés dans des proportions suffisantes. Ce qui impacte la synthèse par le corps de certaines substances, comme la créatine, qui fournit de l'énergie aux cellules, ou la carnosine, qui protège de l'oxydation et améliore la récupération musculaire. De plus, les végétaux sont moins concentrés en protéines, il faut donc en manger de grosses quantités pour couvrir ses besoins. Concernant les micronutriments, ils ne sont pas toujours aussi bien assimilés par le corps. C'est le cas du fer. Quant au bêta-carotène des fruits et légumes, il ne se transforme pas si aisément qu'on le dit en vitamine A (que l'on trouve par exemple dans le beurre ou le jaune d'œuf). «*Cela vient de la digestion, avec nos modes de vie modernes, nos intestins sont endommagés, ils ont perdu certaines facultés*», explique encore le nutritionniste. Concernant l'apport en oméga 3 (EPA-DHA), les acides gras insaturés présents dans les huiles végétales ne se convertissent que faiblement en EPA et DHA (présents dans les poissons gras) car ils s'oxydent rapidement.



## Le tout végétal redonne de l'énergie **VRAI**

Mais pas pour longtemps. «*Si l'on passe d'un régime malbouffe ou excessif en viande à une assiette vegan, on va forcément se sentir mieux, plus léger, mais ça ne dure pas*», constate Bruno Lacroix. Passé cette période euphorique de digestion facile, qui peut se prolonger sur plusieurs semaines voire plusieurs mois, à la longue, on est plutôt guetté par la fatigue chronique. Outre les déficits en nutriments, c'est l'équilibre hormonal qui est bousculé, notamment celui de la testostérone (dont les femmes ont besoin pour les muscles, les os, le cœur et l'énergie). Cette hormone nécessite en effet un «transporteur» spécifique pour être activée – une molécule qui n'est pas présente dans le monde végétal. •

## L'OPTION FLEXITARIEN

Consommer de façon plus raisonnée les produits animaux n'est pas une mode mais un mouvement de fond qui fait bouger nos habitudes. L'idée, c'est d'adopter une alimentation riche en végétaux, à laquelle on ajoute un peu d'œufs, de laitages, de viande et de poisson. Pas besoin de manger du bœuf (pro-inflammatoire en excès) plus d'une fois par semaine par exemple. On consomme moins mais mieux en faisant attention à la qualité et à l'origine de ce que l'on achète. Dans son rapport «*La viande au menu de la transition alimentaire*», publié en novembre dernier (sur Tnova.fr), le think tank Terra Nova explique que «*dans les deux ou trois décennies qui viennent, nos objectifs sanitaires et environnementaux commandent que l'on divise par deux notre consommation de chair animale*». Et si on s'y mettait tout de suite?