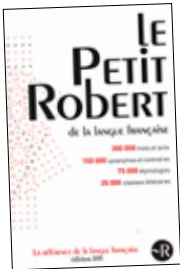


# NUTRITION

# Végane

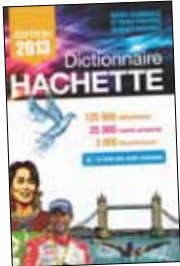
## RECOMMANDATIONS INSTITUTIONNELLES



**VÉGANE** [vegan] n. et adj. — *végan* 1959 ◊ anglais *vegan* (1944), contraction de *vegetarian* « végétarien » ■ Personne qui exclut de son alimentation tout produit d'origine animale (▷ végétalien) et adopte un mode de vie respectueux des animaux (habillement, transports, loisirs...). — adj. *Le mouvement végane.* ▷ véganisme.



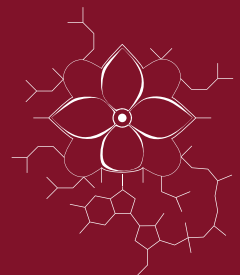
**VÉGANISME** n. m. — anglais *veganism* ■ Mode de vie alliant une alimentation exclusive par les végétaux (végétalisme) et le refus de consommer tout produit (vêtements, chaussures, cosmétiques, etc.) issu des animaux ou de leur exploitation.



**VÉGANISME** n. m. ■ Mode de vie qui exclut toute utilisation de produits animaux (laitages, viande, cuir, etc.).

### VÉGANE GRÂCE À LA B12

Depuis la découverte de l'origine bactérienne de la vitamine B12 (le 12 décembre 1947), il est techniquement possible d'équilibrer une alimentation végétale, 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.



## RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

Les véganes ne consomment aucun aliment d'origine animale. Cela exclut la viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers et le miel<sup>1</sup>. 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 alimentation<sup>2</sup>. 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 sucrés<sup>3</sup> ;
- des compléments de vitamine B12<sup>4</sup> et des aliments enrichis en vitamine B12 ;
- éviter les nourritures riches en graisses, en sucres ou en sel<sup>5</sup>.

## VITAMINE B12

Il est conseillé aux véganes de prendre des compléments 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 vitamine B12 à doses élevées sur de longues périodes n'ont permis d'observer aucun effet indésirable<sup>4</sup>. 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*<sup>6</sup>. 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 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>.

## 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 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>.

## 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, qu'il est bon d'inclure dans les repas principaux<sup>9</sup>. Réduire la consommation de thé et de café peut également aider. 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<sup>10</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 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 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 convenant aux véganes comprennent également les aliments à base de soja, comme le tofu, et les noix<sup>3</sup>.

## 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>.

## IODE

L'iode joue un rôle central dans le métabolisme<sup>9</sup>. Il est possible d'utiliser des algues marines<sup>7</sup>, mais leur teneur en iode est variable<sup>9</sup> (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 nori<sup>11</sup>.



## 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>12</sup>.

## PROTÉINES

Les légumes secs et leurs préparations sont de bonnes sources de protéines. Les purées d'oléagineux aussi<sup>13</sup>.



## RIBOFLAVINE

Dans les alimentations végétales, les meilleures sources de riboflavine sont les boissons enrichies, les légumineuses, les légumes verts à feuilles et les céréales complètes<sup>9</sup>.

## 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. Il est possible de réduire notre impact climatique alimentaire par deux avec une alimentation végane<sup>14</sup>.

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 végétariens et les 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 professionnels 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*.
10. Écosse, Agence des normes alimentaires, *Végétarien et végane*.
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 végétariens et véganes*.
14. Recommandations nutritionnelles nordiques (NNRS), *Consommation alimentaire durable*.
15. Royaume-Uni, Service national pour la santé, *Maternités végétarienne et végane*.



Partenariat éducatif européen

## 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 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>12</sup>. Les recommandations générales s'appliquent à l'identique, **surtout la complémentation en B12**. D'autres nutriments requièrent une attention particulière.

Toutes les femmes 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 bébé<sup>15</sup>. Il est fortement recommandé aux femmes dont l'alimentation est végétane de prendre **un complément en fer**<sup>12</sup>. Un apport adéquat d'iode est essentiel pendant la grossesse pour la croissance du bébé et pour le développement de son cerveau. Une plus grande quantité d'iode est nécessaire pendant la grossesse. Il est recommandé à toutes les femmes enceintes de prendre **un complément de 150 µg d'iode par jour**. En plus de ce complément, vous avez besoin de consommer de bonnes sources d'iode<sup>12</sup>.

Enfin, 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, 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**<sup>12</sup>.

## ALLAITEMENT

Si vous allaitez, il est particulièrement important que vous preniez un **complément en vitamine D**. **Si vous vous complétez déjà en vitamine B12, continuez**<sup>15</sup>. 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 végétanes constituent la seule alternative pour les mères végétanes qui ne peuvent pas allaiter ou qui choisissent de ne pas le faire**<sup>15</sup>.

## 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 équilibrée<sup>9</sup>. Les recommandations générales s'appliquent, mais l'alimentation végétane peut contenir de grandes quantités de fibres<sup>13</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. Étaler les repas et les en-cas sur la journée entière permet aux enfants de manger plus. **Assurez-vous que votre bébé grandit normalement**<sup>9</sup>. **Donnez donc aux enfants végétanes des aliments qui sont riches en calories**<sup>13</sup>. 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>, de B12 et d'iode**.

## 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 chez 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 ce 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, qu'il s'agisse de l'ANSES (France), de l'EFSA (Europe), de l'Institut de médecine des États-Unis ou de 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** (Société **Végane** francophone).

- Site de la fédération : [www.societevegane.fr](http://www.societevegane.fr).
- Page Facebook de la fédération : Société végane francophone.
- Site dédié à la vitamine B12 : [www.vivelab12.fr](http://www.vivelab12.fr).
- Groupe Facebook dédié à la vitamine B12 : Vive la B12 !
- Site dédié à la campagne « Manger ensemble » : [www.dietethics.eu](http://www.dietethics.eu).
- Site dédié à la demande de PNNS pour les véganes : [www.pnnsvegane.fr](http://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](http://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 consommation.

**La vente de ce document est strictement interdite. Ne pas jeter sur la voie publique.**