

Régime végétarien : la fin des idées reçues

Diététicienne et nutritionniste, Florence Pujol vient de sortir *Les 100 mots de la diététique et de la nutrition*. Un ouvrage, dans lequel, elle évoque le végétarisme. Pour *La Bonne Cuisine*, elle nous explique comment bien vivre le régime végétarien. Porteuse d'un message nouveau, elle évoque avec nous son régime idéal reposant sur le principe séduisant de liberté alimentaire visant à manger ce que le corps réclame. Résultat, elle déculpabilise notre assiette et tord le cou aux idées reçues. C'est tout bon !

Propos recueillis par Sophie Pierre. Photo ci-contre : Raoul Dobremel



“Il faut réapprendre aux consommateurs à manger en écoutant leur corps”

La Bonne Cuisine : Dans votre livre vous présentez les régimes végétarien et végétalien, pouvez-vous nous expliquer leurs différences ?

Florence Pujol, diététicienne, nutritionniste : La cuisine végétarienne se définit par la présence d'au moins une des trois catégories d'aliments suivants : produits laitiers, poisson et/ou œufs. À la différence du végétalisme dont aucun des aliments précités ne figure. Dans ce régime alimentaire, il ne reste plus que des produits céréaliers, des corps gras, des légumes, des produits sucrés et des boissons. Inévitablement, le régime végétalien occasionne des manques en fer et en protéines. Nous avons besoin pour survivre d'un gramme de protéines par kilo de poids par jour. Si nous pesons 60 kilos, notre organisme a besoin de 60 g. À titre d'exemple, dans 100 g de poisson, il y a 20 g de protéines.

L.B.C. : Comment peut-on résoudre les problèmes de carence ?

F.P. : Concernant le régime végétalien, cela est impossible. Il n'y a aucun moyen d'avoir une alimentation répondant à ses besoins. Il ne faut absolument pas imposer un tel régime à des enfants. Car, il crée des carences, responsables chez les plus jeunes des retards de croissance, des défauts de minéralisation osseuse ou dentaire. Pour les adultes, ces carences provoquent un vieillissement prématuré qui va toucher de façon indirecte tout l'organisme. Et ce, même si l'on prend des gélules de fer par exemple. Car, le fer contenu dans ces gélules ne s'assimilent pas de la même manière. De plus, ce type de gélules procure des troubles intestinaux.

Seul le régime végétarien, comportant un minimum d'apports de protéines animales (avec œufs et produits laitiers), associé à la pratique d'une complémentarité permet d'équilibrer les apports nutritionnels en fonction des besoins physiologiques.

L.B.C. : Qu'entendez-vous par complémentarité ?

F.P. : Il s'agit d'associer dans la même assiette des légumes secs et des céréales au moins deux fois par jour.



L. B. C. : Parmi les légumes secs et les céréales, quels sont ceux recommandés dans la cuisine végétarienne ?

F.P. : En France, on a tendance à résumer la cuisine végétarienne à un aliment : le soja. Or, il existe une pluralité de céréales et de légumes secs. Toutes les céréales sont à mettre au même plan, elles apportent toutes, autant de glucides que de minéraux. Par exemple, le quinoa - très en vogue -, n'a rien de plus exceptionnel que le riz ou le blé. Pour les légumes secs, c'est le même principe, à ceci près qu'il ne faut pas bousculer ses habitudes alimentaires d'un seul coup. En France, par exemple, il est préférable de privilégier les lentilles aux haricots rouges.

Au Mexique, c'est l'inverse, car notre corps n'étant pas accoutumé, nous risquons des ballonnements. Pour les légumes proprement dit, là aussi il faut choisir selon ses goûts. Car si on aurait tendance à dire que l'épinard est bien pourvu en fer et qu'il faut donc le privilégier, il faut savoir que c'est un fer que notre organisme n'absorbe pas vraiment.

L. B. C. : Pour les céréales, faut-il privilégier des céréales complètes ?

F.P. : Quand on suit un régime végétarien, on consomme plus de légumes et de fruits. Ainsi nous avons une dose de fibres plus importantes. Si nous ajoutons à cette dose, des céréales complètes, elles aussi bien



© Jean-Jacques Cordier - Fotolia.com

pourvues en fibres, nous risquons d'en avoir en excès. Cette abondance peut provoquer des irritations intestinales, des ballonnements et des douleurs. D'autant que les légumes secs sont également bien dotés en fibres. Il est donc préférable de privilégier les céréales non complètes comme le pain blanc, le riz blanc...

L. B. C. : Le principe selon lequel la santé passe par l'assiette est aujourd'hui très ancré dans notre pays, peut-on être en bonne santé et être végétarien ?

F.P. : Absolument, si on applique le principe de complémentarité (voir p. 5).

L. B. C. : Vous nous disiez qu'il est

dangereux d'imposer un régime végétalien aux enfants, peut-on à l'inverse leur faire respecter un régime végétarien sans leur faire courir de risques pour leur santé ?

F.P. : Les enfants peuvent suivre un régime végétarien à condition qu'il soit placé sous le principe de complémentarité (voir p. 5).

L. B. C. : Quels sont les avantages d'être végétariens ?

F.P. : Il n'y a aucun avantage à être végétarien tout comme il n'y a aucun inconvénient. Ce type de régime fait appel à des croyances qui peuvent être religieuses ou autres. Mais il y a aussi des fausses croyances. Comme celles qui vise à penser que le régime végétarien peut être un régime amaigrissant. Il ne l'est pas plus qu'un autre. Si nous ne suivons pas le principe de complémentarité alimentaire, il y a des carences en protéines. Le corps a moins de muscles et se trouve bien loin du résultat escompté.

L. B. C. : Nombreux de Français souffrent de problème de poids, à quoi cela est-il dû ? Quel est selon vous le bon régime ?

F.P. : Nous vivons dans une société, où il faut être jeune, fort. Être un « Warrior ». Nous voulons tout contrôler. Et nous vivons avec un regret du passé et une volonté de performance pour l'avenir. Or, il ne faut pas contrôler son alimentation. Il faut consommer instinctivement. Il ne faut pas culpabiliser et consommer l'alimentation que son corps réclame.

Ce n'est pas un hasard, si notre cerveau formule exactement l'aliment dont notre corps a envie et besoin, il n'y a que lui qui les connaît. Il faut réapprendre aux gens à manger en écoutant leur corps, se dire : « j'ai faim de quoi ? » Il faut se nourrir d'aliments dont nous avons un plaisir de saveurs. Et s'arrêter dès que nous n'avons plus ce plaisir.

L. B. C. : Est-ce à dire que le meilleur régime, c'est de manger ce que l'on a envie ? D'ailleurs, dans l'émission TV E=M6 où vous êtes intervenue sur les questions de nutrition, vous avez déculpabilisé les Français sur la consommation d'une célèbre pâte à tartiner...

F.P. : Le véritable équilibre alimentaire, c'est la somme de tous les déséquilibres. L'important c'est d'avoir une liberté alimentaire. Et ne rien s'interdire. Car ce qui fait grossir, c'est de manger au-dessus de ses besoins. Lorsque l'on mange sans culpabilité un mets, on va véritablement le goûter. Les papilles gustatives vont s'ouvrir et ensuite se refermer. Pas besoin d'en manger plus. Prenons l'exemple de la raclette, si lorsque vous la consommez elle vous fait grossir, c'est parce que vous la surconsommez en culpabilisant.

L. B. C. : Pensez-vous que le travail du nutritionniste est plus nécessaire aujourd'hui où l'on parle tous les jours de problèmes d'alimentation qu'auparavant ?

F.P. : Il est nécessaire si le nutritionniste guide vers la voie de l'écoute de son corps. S'il se cantonne à imposer un cadre de régime, cela ne sert à rien. Il

© Liv Frits-larsen - Fotolia.com



faut traiter le problème. Un nutritionniste doit évaluer le comportement alimentaire. Et surtout pas une ration calorique. Les Français n'ont pas cette culture alimentaire de s'autoriser à se faire plaisir.

L. B. C. : L'avènement du bio a-t-il grossi les rangs des végétariens en France ?

F.P. : Cela est tout à fait envisageable. Le bio a une gamme alimentaire plus riche : on va trouver des céréales différentes comme l'épeautre. Le bio offre en effet une disponibilité propice à un développement du régime végétarien. Mais il faut être vigilant à ne pas tomber dans les fausses croyances. Parmi les idées reçues, le bio est associé à la consommation de soja et de tofu. Or, toutes les protéines ne sont pas égales, il y en a de qualités moyennes. Quand on est végétarien, on dit qu'on mange plus sain, moins toxique. Mais ce qui est toxique c'est ce qui pourrit et moisit. La viande n'est donc pas toxique.

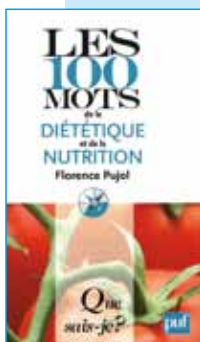
L. B. C. : Vous venez de sortir un livre *Les 100 mots de la diététique et de la nutrition*, présentez-nous les grandes lignes ?

F.P. : Pour mon premier livre sur la



© Nikola Hristovski - Fotolia.com

diététique, j'ai choisi de retracer ce qu'est la nutrition en posant les bases. Nous sommes aujourd'hui sur-informés. J'ai écrit pour combattre les fausses croyances à partir de réponses simples mais scientifiquement approuvées. Ce sont 100 mots pour comprendre comment notre corps fonctionne et quels sont ses besoins. Il aide à décoder les étiquettes et être rassuré sur les problèmes alimentaires. Dans l'exercice de notre métier, on se rend compte que les gens posent beaucoup de questions. Ils sont inquiets face à l'actualité. L'aliment, c'est l'intime, il pénètre notre corps. L'alimentation est devenue un vrai sujet de conversation au même titre que la religion et la politique. J'ai voulu ce livre comme une réponse à leurs questions, pour replacer la nutrition dans une réalité non déformée. C'est une sorte de croisade alimentaire qui vise à expliquer qu'aucun aliment ne fait grossir ni maigrir. Il faut ressentir la faim et faire confiance à son corps. ■



Diététicienne et nutritionniste, Florence Pujol est spécialiste du comportement alimentaire. Son livre *Les 100 mots de la diététique et de la nutrition* renseigne sur le fonctionnement de notre organisme et ses besoins. Il apporte également des éclairages sur les aliments en traçant un trait sur les idées reçues. 9 €, *Que sais-je ?*, aux éditions Puf.