

# Manger végété, oui, mais équilibré

JEUDI 16 MAI 2013

---

Le végétarisme? Formidable, mais pas pour tout le monde. Et sûrement pas pour les femmes enceintes, ou qui allaitent, ni les enfants. Frappée au coin du bon sens, cette idée très répandue? Les experts en nutrition la contestent. Selon l'Association américaine de diététique (ADA), une alimentation végétarienne équilibrée et variée est bonne pour la santé. Elle peut même être bénéfique pour la prévention et le traitement de certaines maladies. Les végétariens seraient moins exposés au mauvais cholestérol, à l'hypertension, au diabète, au surpoids et aux cancers.

Un régime non carné, affirme l'ADA, est approprié à tous les âges de la vie, y compris pendant la grossesse, l'allaitement, l'enfance et l'adolescence. «La clé, c'est de diversifier son alimentation, et le cas échéant de compenser les carences», souligne **Fanny Merminod, présidente de l'Antenne des diététiciens genevois**. «Les protéines animales sont d'une qualité biologique supérieure à celles d'origine végétale, car elles contiennent les huit acides aminés essentiels. Mais une bonne combinaison de protéines végétales permet d'obtenir la même qualité, en combinant par exemple céréales et légumineuses (lentilles, fèves, pois chiches) ou céréales et fruits à coques (amandes, noisettes, noix, noix de cajou, noix de Pécan, etc). Un couscous est un parfait plat végétarien, car il associe semoule de blé dur et pois chiches», illustre Fanny Merminod.

Pour l'apport en acides gras oméga 3, peut-on se passer du poisson? «Les mers étant polluées et les poissons gras chargés de métaux lourds, mieux vaut limiter la consommation de poisson à une ou deux fois par semaine», répond la diététicienne. Quoi qu'il en soit, les oméga 3 sont également présents dans certaines huiles, telles que le colza: «Comme on la cultive abondamment en Suisse, elle est en plus très écologique.»

Quant aux aliments simili-carnés, steaks, nuggets ou cordons bleus à base de quorn (protéine fermentée), prudence. Pré-frits ou mixés avec du lait, du blanc d'œuf, ces produits industriels transformés ont souvent des teneurs importantes en mauvaises graisses: jusqu'à 20%, autant qu'une volaille avec peau ou une côtelette de porc! «Il faut bien lire les étiquettes et opter plutôt pour des produits nature (tofu, quorn, seitan).»

En lien avec cet article:

## La «Veggie Pride» débarque à Genève

La première «Veggie Pride» internationale démarre ce jeudi à Genève. Au-delà de la parade elle-même, convoquée samedi à 14h30 sur la place des Nations, la manifestation prévoit une série d'événements – conférences, happenings, projections, repas... – jusqu'au 20 mai (programme ci-dessous). L'événement coïncide aussi avec la Semaine mondiale pour ..