Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2017)
Heft: 93

Artikel: Alimentation : les véganes grignotent du terrain
Autor: Tschumi, Marie
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-830411

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

ANXIÉTÉ 46
Comment éviter qu'elle nous gagne?

TACHES DE VIEILLESSE 49
Ouf, elles peuvent se gommer.

DIABÈTE 50
Nous avons testé un patch à glycémie qui change vraiment la vie.

PROTHÈSES DE LA HANCHE 53
Qu'en est-il vraiment des innovations promises ici et là?

ALIMENTATION

Les véganes grignotent du terrain

oneinchpunch

Avec ces nouvelles tendances alimentaires, il faut réinventer les plaisirs de la table, tout en évitant les carences.

Ils sont toujours plus nombreux à bannir les produits d'origine animale de leur assiette. Pour les personnes fragiles, des précautions sont de mise.

Autrefois, les repas en famille ou avec les amis, c'était une fondue, un rôti de porc ou des spaghettis bolognaise. Mais, aujourd'hui, le choix du menu n'est plus aussi simple. Entre les végétariens qui ne mangent pas de viande ni de poisson et les végétaliens ou les véganes, qui font l'impasse sur tous les produits d'origine animale (fromages, œufs, lait ou miel), autant dire qu'il va falloir faire preuve d'imagination! Perte de convivialité, plaisir mis de côté, nombreux sont ceux qui dénoncent ces nouvelles pratiques alimentaires.

Pourtant, malgré toutes les contraintes imposées par ces régimes, ils rencontrent toujours plus d'adeptes depuis quelques années. Sportifs et célébrités en sont friands, mais >>>

pas seulement. En Suisse aussi, ils prennent de l'ampleur. Alors certes, les végétariens sont encore clairement minoritaires (de 3 % à 5 % environ dont 10 % de véganes/végétaliens), mais la tendance penche généralement vers une réduction de notre consommation de viande. Salvatore Bevilacqua, chargé de cours et chercheur associé à l'Institut universitaire d'histoire de la médecine et de la santé publique à Lausanne, parle, lui, d'une «végétarisation» du monde: «Ce n'est pas une simple mode. Sans y adhérer totalement, il y a une lame de fond qui soutient cette pratique. Le nombre croissant de fléxitariens (semi-végétariens — *plus de détails dans notre lexique*) en est la preuve.»

> *«Veiller à ce que les aliments soient exempts de souillure»*
>
> SALVATORE BEVILACQUA, CHERCHEUR

PRÉSERVER L'ENVIRONNEMENT

Pour le spécialiste, le succès de ces nouveaux choix alimentaires s'explique par différentes raisons. Déjà, il y a «l'éthique animale» qui prend de l'importance, soit la volonté de respecter les animaux. Il faut dire que la visibilité est plus grande qu'avant. Qui n'est pas tombé récemment sur l'une de ces vidéos circulant sur le web rendant compte des conditions d'élevage parfois cruelles réservées aux animaux? En parallèle, et dans la même idée, il y a une prise de conscience générale par rapport à l'exploitation des ressources et, par la même, une volonté de préserver l'environnement.

Enfin, il y a aussi la quête d'une alimentation plus saine, plus pure ou, comme l'explique Salvatore Bevilacqua, la volonté de «veiller à ce que les aliments qu'on introduit dans son corps soient exempts de souillure». Le choc provoqué par les scandales alimentaires de ces dernières décennies (crise de la vache folle, grippes aviaires) y est pour quelque chose. Ces scandales auraient «fortement marqué les imaginaires et accru le degré d'attention par rapport à la provenance ou aux techniques utilisées comme les OGM».

«TRÈS CONTRAIGNANT»

Ne plus manger de viande, ou diminuer sa consommation, va effectivement très souvent de pair avec le souci de connaître l'origine des produits et leur processus de production.

Esther Guex, diététicienne: «Le but est de ne pas avoir de carences»

Esther Guex, diététicienne clinicienne au Service d'endocrinologie, diabétologie et métabolisme au CHUV.

Le végétarisme, est-ce dangereux pour la santé?

Etre végétarien ne comporte pratiquement aucun risque pour la santé si l'alimentation est bien équilibrée. Dans cette idée, il ne faut pas oublier d'intégrer des protéines d'origine végétales, comme les légumineuses (lentilles notamment) en les associant aux céréales, sans oublier les produits laitiers et les œufs, excellentes sources de protéines animales.

Et le végétalisme?

Le végétalisme est une alimentation plus restrictive. Il faut le pratiquer intelligemment et consulter médecins et spécialistes de la nutrition quand on ne connaît pas ses principes. En supprimant les viandes, les poissons, les œufs et les produits laitiers, les protéines doivent impérativement être présentes par un apport en quantité suffisante de céréales et de légumineuses.

Les carences en vitamine B12 et en fer sont fréquentes. De même, en l'absence de produits laitiers, le calcium peut également être déficitaire. Il est donc nécessaire de prendre des compléments alimentaires pour éviter ces carences qui peuvent nuire au bon fonctionnement de l'organisme.

Ces alimentations sont-elles déconseillées aux personnes âgées?

Le végétalisme est déconseillé aux personnes âgées et également aux enfants, aux adolescents, aux femmes enceintes et allaitantes. Le risque de développer des carences est en effet plus important, puisque les besoins nutritionnels sont différents à ces périodes de la vie (en lien avec la croissance ou la présence de fragilité).

En revanche, il n'y pas d'âge pour être végétarien, si l'on consomme des protéines végétales (tofu, légumineuses, etc.), des produits laitiers et des œufs. Chez la personne âgée de plus de 70 ans, les besoins en protéines restent élevés. S'il y a présence de maladies cardiovasculaires, d'ostéoporose, de diabète ou de dénutrition, il convient de faire attention. Dans tous les cas à cet âge-là, lors d'un changement d'habitude alimentaire, il faut discuter avec son médecin traitant.

Le mangeur moderne valorise la qualité des aliments et cherche à se reconnecter avec le terroir. Ce qui peut sembler paradoxal. Car, d'un côté, son temps est compté et précieux et, d'un autre, il va choisir minutieusement ce qu'il va manger. Mais, surtout, ce nouveau rapport à la nourriture reste encore réservé à une population qui en a les moyens. A ce propos, les premières études montrent que c'est plutôt la classe dont le revenu et le niveau d'éducation sont supérieurs à la moyenne qui opte pour ces régimes sans viande et/ou sans produits laitiers. Car, comme le dit le spécialiste, cette nouvelle façon de se nourrir est «très contraignante». Il faut du temps pour préparer des plats spéciaux, de l'argent, mais aussi des connaissances. Ces régimes demandent, en effet, de bien se renseigner et doivent être suivis de près par un médecin ou un spécialiste de la nutrition, surtout le véganisme *(lire encadré)*.

ET DEMAIN ?

Pour l'instant donc, ces choix alimentaires restent réservés à des gens privilégiés qui ont des connaissances, du temps et de l'argent. Mais la situation risque bien d'évoluer et de convaincre toujours davantage de monde, comme en témoigne le chercheur : «Ce n'est que le début. Ces nouvelles sensibilités environnementales commencent à gagner de larges couches de la population.» MARIE TSCHUMI

PETIT LEXIQUE

FLÉXITARISME

Le fléxitarien est un semi-végétarien. La plupart du temps, il évite de manger des produits d'origine animale, mais il se permet, de temps à autre, de consommer de la viande ou du poisson.

VÉGÉTARISME

Le végétarien ne mange aucune chair animale. Donc ni viande, ni poisson, ni fruits de mer.

VÉGÉTALISME

Le végétalien, lui, ne mange strictement rien qui provient d'animaux. Comme le végétarien, il bannit donc la viande, les poissons et les crustacés, mais, de surcroît, il ne consomme pas de lait, de miel, d'œufs ou de fromage.

VÉGANISME

Le végane s'interdit non seulement la nourriture d'origine animale, comme le végétalien, mais aussi tout ce qui y est associé. Il n'utilise pas de cosmétiques testés sur des animaux et n'achète pas de vêtements, de chaussures ou d'accessoires en cuir, en laine ou avec de la fourrure.

Matto Matteo

Spitex Ville et Campagne

Soins et assistance à domicile: tout par un seul prestataire

- **Soins individuels**
- **Service fiable et flexible**
- **Visites à l'heure convenue**
- **Soins par une personne ou équipe régulière et familière**

NOUS VOUS ACCORDONS VOLONTIERS NOTRE TEMPS!

JE SUIS INTÉRESSÉ À:

☐ Informations générales sur les offres de soins, d'assistance et d'aide au ménage

☐ Informations sur l'offre de prestations en matière de démence

☐ Produits d'incontinence sanello®

☐ Affiliation en tant que membre (frs. 27.– par année)

☐ Veuillez me contacter svp.

Nom / Prénom

Rue

NPA / Localité

Téléphone / E-mail

Prière de retourner à:

Spitex pour la Ville et la Campagne SA
Schwarztorstrasse 69 | 3000 Berne 14
T 0844 77 48 48 | www.homecare.ch

GP_2_2017