

Alimentation à base de plantes : conseils et recommandations

Plant-based eating guidelines

Qu'est-ce qu'un régime à base de plantes?

Un régime alimentaire à base de plantes se compose principalement d'aliments végétaux tels que les légumes, les fruits, les grains entiers, les légumineuses, les noix et les graines. Vous pouvez toujours manger des aliments d'origine animale comme la viande, la volaille, les fruits de mer, les œufs et les produits laitiers, mais en plus petites quantités.

Quels sont les avantages de manger des aliments à base de plantes?

Une alimentation riche en aliments végétaux se caractérise généralement par un apport accru en fibres et moindre en graisses saturées. Les aliments à base de plantes sont également riches en antioxydants, des composés naturels qui aident à protéger les cellules de votre corps de toute atteinte. Ils procurent de nombreux bienfaits pour la santé, notamment en réduisant le risque de maladies cardiaques, de nombreux cancers et du diabète de type 2.

Votre façon de manger peut également avoir des répercussions sur la planète. En général, il faut moins de ressources pour fabriquer des aliments à base de plantes, permettant ainsi de réduire les émissions de carbone et d'économiser de l'énergie, de l'eau et de la terre.

Que faut-il manger?

Utilisez votre assiette comme guide pour préparer des repas et des collations équilibrés à base de plantes.

Fruits et légumes

Remplissez la moitié de votre assiette de légumes et de fruits. Les fruits et légumes frais, surgelés et en conserve, sont tous des options saines. Choisissez une variété de couleurs pour varier les vitamines, les minéraux et les antioxydants.

Conseils pour manger davantage de légumes et de fruits :

- Prévoyez des fruits frais ou des légumes coupés comme des carottes et du brocoli prêts pour une collation rapide
- Garnissez votre yaourt, vos céréales complètes pour le déjeuner ou vos flocons d'avoine, de fruits frais ou surgelés.
- Ajoutez des fruits frais ou surgelés aux muffins ou aux pains
- Utilisez de l'avocat écrasé comme trempette pour les craquelins de grains entiers et les légumes
- Ajoutez des légumes tranchés ou de l'avocat aux sandwiches
- Ajoutez des légumes hachés aux sautés, au chili, aux œufs brouillés ou aux pâtes.
- Ajoutez des légumes surgelés ou en conserve à faible teneur en sodium aux ragôts, aux casseroles et aux soupes

Grains entiers

Remplissez un quart de votre assiette avec des aliments à grains entiers, comme du riz brun ou sauvage, du sarrasin, de l'orge, de l'avoine ou du quinoa.

Les aliments à grains entiers comprennent

toutes les parties du grain et constituent une bonne source de fibres, de vitamines et de minéraux. Vérifiez la liste des ingrédients pour vous assurer que les aliments sont à grains entiers. L'un des premiers ingrédients doit commencer par « grains entiers », suivi du nom du grain. Par exemple, le blé dur complet, le seigle complet ou la farine complète.

Conseils pour manger davantage de grains entiers :

- Commencez la journée avec un bol de flocons d'avoine, de céréales complètes ou de pain grillé aux grains entiers
- Utilisez du riz brun, de l'orge ou des pâtes complètes à la place du riz blanc ou des nouilles dans les soupes
- Ajoutez du quinoa ou du farro aux salades

Aliments riches en protéines

Remplissez un quart de votre assiette avec des aliments protéinés. Essayez d'inclure des aliments protéinés à base de plantes chaque jour pour une option saine et souvent économique : légumineuses, tofu, noix et graines.

Il n'est pas nécessaire de combiner différents aliments végétaux dans un repas pour obtenir une protéine « complète ». Votre corps le fera à votre place si vous mangez chaque jour une variété d'aliments protéinés à base de plantes. Vous n'avez pas non plus à vous soucier d'obtenir suffisamment de protéines avec un régime à base de plantes. La quantité de protéines augmente tout au long de la journée, ce qui permet à la plupart des gens de répondre facilement à leurs besoins.

Conseils pour manger davantage d'aliments protéinés à base de plantes:

- Remplacez la moitié de la viande dans une sauce chili ou pour pâtes par des haricots, des pois chiches ou des lentilles
- Ajoutez du tofu ou du tempeh dans un sauté de nouilles soba

- Préparez un smoothie à la banane et au beurre de cacahuète avec une boisson de soja enrichie ou du yaourt de soja
- Saupoudrez des noix et des graines sur les céréales ou les salades
- Mangez du houmous avec des légumes coupés ou utilisez-le comme tartina de sandwich
- Gardez des haricots et des lentilles en conserve à faible teneur en sodium prêts à être ajoutés rapidement aux soupes et aux ragoûts

Que faut-il boire?

Faites de l'eau votre boisson préférée. Parmi les autres choix santé, on retrouve le café et le thé non sucrés, le lait nature à faible teneur en matières grasses et les boissons végétales enrichies comme celle au soja, à l'avoine et à l'amande.

Les aliments végétaux sont-ils tous nutritifs?

Non. Certains aliments végétaux sont transformés ou préparés d'une manière qui les rend riches en sodium, en sucres ajoutés ou en graisses saturées. En voici des exemples:

- Les pommes de terre instantanées, les haricots cuits au four ou frits et les substituts de viande sont souvent riches en sodium et en graisses saturées
- Les céréales chaudes aromatisées, les fruits secs sucrés et les fruits en conserve au sirop peuvent être riches en sucre ajouté

Utilisez le tableau des valeurs nutritives pour comparer les produits et faire des choix plus sains. Le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) indique si l'aliment a une teneur faible ou élevée en nutriments : 5 % VQ ou moins, c'est peu, 15 % VQ ou plus, c'est beaucoup. Choisissez des aliments faibles en sodium, en sucre et en gras saturés.

Un régime végétarien m'apportera-t-il suffisamment de nutriments essentiels?

Les régimes végétariens sont un type de régime à base de plantes qui exclut certains ou tous les aliments d'origine animale. En voici des exemples :

- Lacto-ovo-végétarien : exclut la viande, la volaille et les fruits de mer, mais inclut les œufs et les produits laitiers
- Végétalien : exclut tous les aliments d'origine animale

Un régime végétarien bien structuré peut fournir suffisamment de nutriments à toutes les tranches d'âge. Pour obtenir suffisamment de certains nutriments, il faut parfois mieux préparer ses repas:

Fer et zinc

Intégrez des sources de fer et de zinc dans vos repas et collations chaque jour. Les céréales complètes, les légumineuses, les noix, les graines, les œufs et les produits à base de soja comme le tofu sont de bonnes sources.

Le fer provenant des aliments végétaux n'est pas aussi facilement absorbé par l'organisme que le fer provenant des aliments d'origine animale. Associez des aliments végétaux riches en fer à des aliments riches en vitamine C, comme les oranges et les poivrons doux, pour augmenter l'absorption. Par exemple, prenez une tranche de pain complet grillé avec du beurre de noix et une orange.

Calcium

Intégrez, chaque jour, plusieurs sources de calcium à votre régime alimentaire pour répondre à vos besoins en calcium. Exemples d'aliments riches en calcium:

- Boissons et produits laitiers enrichis à base de plantes
- Tofu à base de calcium. Recherchez le sulfate de calcium sur la liste des ingrédients

Les légumes à feuilles vert foncé et certaines légumineuses, noix et graines ont un apport en calcium relativement faible.

Vitamine D

Seuls quelques aliments contiennent naturellement de la vitamine D, comme le jaune d'œuf. Les boissons végétales enrichies, le lait de vache et la margarine contiennent de la vitamine D ajoutée. La plupart des gens ne consomment pas suffisamment de vitamine D à partir des aliments qu'ils consomment. Un supplément quotidien de vitamine D peut être une bonne option pour vous assurer d'en consommer suffisamment.

Vitamine B12

On ne la trouve naturellement que dans des aliments d'origine animale. Certains aliments végétaux contiennent de la vitamine B12 ajoutée, comme les boissons végétales enrichies et la levure nutritionnelle. Lisez le tableau des valeurs nutritives pour en être certain.

Si vous ne mangez que des aliments d'origine végétale, appelez le 8-1-1 pour parler à un(e) diététiste afin de savoir comment obtenir suffisamment de vitamine B12.

Pour obtenir de plus amples renseignements

Guide alimentaire canadien : cuisiner avec des aliments protéinés d'origine végétale : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire/manger-favoriser/cuisine/competences-culinaires/cuisiner-aliments-proteines-origine-vegetale.html>