

le plus possible leur empreinte écologique. Et cela plaît aux étudiants. "Nous calculons notre impact. Nos choix d'alimentation ont un poids écologique. La viande en a un particulièrement lourd, c'est pourquoi je n'en mange plus depuis 2 ans. Je suis heureux de la démarche prise par le restaurant universitaire", précise Nicolas, 20 ans. Et pour répondre aux demandes de plus en plus pressantes des étudiants végans, qui ne mangent aucun produit issu de l'animal, comme le lait, le fromage ou les œufs, la sandwicherie du resto U louvaniste vient de lancer une gamme adaptée. Un premier pas avant l'élaboration future, certes plus complexe, de menus végans équilibrés. "Les habitudes alimentaires sont en train de changer avec la génération Y. Elle se conscientise davantage et se tourne vers des solutions alternatives à la viande. On le voit dans leurs motivations et dans leurs manières de consommer", explique Gary van Loo, directeur du restaurant universitaire de l'UCL.

Mode de vie plus sain

Opter pour le végétarisme est-il bénéfique pour la santé ? "Des études montrent qu'un régime davantage végétal voire strictement végétal est probablement plus favorable sur le poids, donc sur l'obésité et le diabète de type 2, ainsi que sur l'hypertension artérielle. On sait aussi que la viande rouge est largement incriminée dans le cancer du colon : c'est clair qu'une fois qu'on n'en mange pas, on enlève un facteur de risque majeur", explique le Pr Nicolas Paquot, médecin

nutritionniste au CHU de Liège. De surcroît, le type d'alimentation végétarien est souvent associé à un mode de vie plus sain. "Donc à une activité physique plus régulière, qui est l'un des facteurs de prévention du diabète de type 2, poursuit-il. Au contraire, on observe qu'une grande consommation de produits animaux est souvent associée à plus grande sédentarité, à une ingestion de soda plus importante, et à d'autres facteurs renforçant le risque du diabète." A noter aussi que si les calories animales apportent des bonnes

**" LE VÉGÉTARISME
A PLUS QUE
JAMAIS LE VENT
EN POUPE. DE PLUS
EN PLUS DE BELGES
DIMINUENT LEUR
CONSOMMATION
DE VIANDE ET SE
TOURNENT VERS
DES ALTERNATIVES
VEGGIES "**

protéines, elles sont souvent accompagnées de graisses saturées : ceux qui décident de ne pas s'en passer doivent donc veiller à ne pas

les consommer en excès. Le végétarisme a plus que jamais le vent en poupe. De plus en plus de Belges diminuent leur consommation de viande et se tournent vers des alternatives véggies. Outre le soja, le tempeh, le tofu, le quorn, le seitan ou encore les falafels, les substituts qui rappellent le goût et la texture de la viande comme les burgers, saucisses et autres escalopes version "végé" fleurissent désormais dans les grandes surfaces qui surfent avec bonheur sur la vague du végétal, perçu comme plus sain et moins polluant que la viande. Mais en mars dernier, l'association de consommateurs belge Test Achats, tirait la sonnette d'alarme : la qualité nutritive de ces derniers n'est pas toujours garantie. Nombreux sont en effet trop gras, trop salés et pas suffisamment riches en protéines. Il convient donc de passer leurs étiquettes à la loupe. Un bon substitut à la viande devrait contenir par 100 grammes : maximum 10 g de lipides, 5 g de graisses saturées et 1,25 g de sel ainsi que minimum 12 g de protéines. "Si dans certains produits, les protéines sont en dessous de ces valeurs, indique Test-Achat, ils sont plutôt destinés à un régime flexitarien." Particulièrement en expansion dans les jeunes ménages avec enfants, ce régime consiste à continuer à manger de la viande mais en moindre quantité et de meilleure qualité, en dînant végétarien quelques fois par semaine.

LAETITIA THEUNIS

