

# "Le secret, c'est la diversité du régime"

LE PR NICOLAS PAQUOT EST MÉDECIN NUTRITIONNISTE AU CHU DE LIÈGE. SELON LUI, LE VÉGÉTARISME NE POSE AUCUN PROBLÈME DE SANTÉ, NI AUX ÉTUDIANTS NI AUX AUTRES PERSONNES, DU MOMENT QUE LEUR ALIMENTATION EST DIVERSIFIÉE.



## **Le régime végétarien fournit-il toutes les protéines nécessaires au bon fonctionnement du corps ?**

Pour être de bonne qualité, les protéines doivent être bien digérées et posséder les acides aminés dits essentiels, c'est-à-dire qu'on est incapable de fabriquer nous-mêmes. La protéine idéale pour l'espèce humaine est l'ovalbumine. On la retrouve dans le blanc d'oeuf. La protéine que l'on trouve dans le lait et ses produits dérivés comme le fromage, est aussi d'excellente qualité ; proche de celle du bœuf. A partir du moment où un végétarien mange diversifié, il consomme tout ce qui est nécessaire à son corps, des protéines aux vitamines. Sauf peut-être la vitamine B12, retrouvée essentiellement dans les produits animaux.

## **C'est-à-dire ?**

Vu que notre foie dispose de réserves de vitamine B12 pour plusieurs mois, il n'y a pas de danger immédiat. Néanmoins, après quelques mois de végétarisme, il est crucial de vérifier que l'on n'est pas carencé. Si c'est le cas, il est alors urgent de prendre un complément alimentaire. En effet, cette vitamine est impliquée dans la synthèse des globules rouges. Un déficit en vitamine B12 provoque une anémie macrocytaire.

## **Quid du fer, lui aussi nécessaire à nos globules rouges ?**

Le fer hémique, d'origine animale, est mieux absorbé que le fer non-hémique, d'origine végétale. Néanmoins, parmi mes patients végétariens et végétaliens, je constate très peu de déficit. Si leur alimentation est variée, on a l'impression que leur organisme s'adapte et finit par absorber mieux les sources végétales. C'est le cas pour le fer, mais également pour le calcium dont la version présente dans le lait est pourtant normalement mieux absorbée que le calcium d'origine végétale.

Propos recueillis par Laetitia Theunis

## **LE VÉGANISME, MODE D'EMPLOI**

Le mode de vie végan vise à boycotter toute forme d'exploitation animale. Sont donc bannis la consommation de viande, de poisson, d'œufs, de lait et de miel, mais aussi les textiles d'origine animale (la laine, la soie, le cuir) ainsi que les loisirs qui utilisent les animaux.

Les cosmétiques testés sur animaux sont dès lors aussi dans le colimateur. Les offres en mode bio étant relativement onéreuses, beaucoup de végans se tournent vers leurs fourneaux pour concocter maquillage et autres produits d'hygiène. Un déodorant vegan consiste en un mélange de beurre de karité, d'huile de noix de coco et de féculé de maïs. Concernant leur alimentation, les végans excluent tout produit animal et leurs dérivés. Ni œuf ni lait ni fromage ni autre aliment riche en protéine animale ne passant donc dans leur gosier, "ils pourraient rencontrer un problème de santé car les protéines végétales sont bien moins complètes que les protéines animales. Sauf la protéine de soja qui, en termes de qualité et de digestibilité, est quasi équivalente à la protéine de bœuf, explique le Pr Nicolas Paquot, médecin nutritionniste au CHU de Liège. Il est important qu'un végan veille à varier les sources végétales des protéines afin de fournir à son corps tous les acides aminés, mais aussi le fer et le calcium dont il a besoin." Si le véganisme fait de plus en plus parler de lui, c'est aussi par la tendance moralisatrice qui émerge alors même que quelques-uns de ses adeptes s'attaquent à des chefs ou à des enseignes. S'agit-il d'une idéologie sectaire ? "Sur les blogs et sites, les végans sont souvent attaqués par des omnivores qui ne sont pas tout à fait conscients de leurs pratiques. Les végans sont virulents dans leurs réponses. Ces blogs sont l'illustration de certaines personnes plus extrémistes dans leurs démarches. D'autres végans comprennent bien que des gens mangent de la viande et ne vont pas chercher à imposer leur idéologie", nuance le diététicien Serge Pieters, interrogé par La Libre.

L.Th.