

# PETIT MANUEL POUR DEVENIR VÉGÉTARIEN (OU LE RESTER!)



Merci !

Vous avez envie de végétaliser vos repas, voire de passer au végétarisme ou au végétalisme, mais vous ne savez pas par où commencer ? Alors ce petit manuel est fait pour vous ! Idem si vous êtes déjà végétarien·ne ou végétalien·ne mais que vous avez des difficultés à le rester.

Car dans ce manuel conçu pour être à la portée du plus grand nombre, nous allons aborder ensemble 5 points clés pour devenir ou rester végétarien·ne ou végétalien·ne, à savoir :

- **Renforcer ses motivations** (pages 1 à 3)
- **Progresser par étapes** (pages 3 à 5)
- **Bien s'entourer** (pages 6 à 7)
- **Politiser ses choix** (pages 8 à 9)
- **Prendre soin de son équilibre nutritionnel** (pages 10 à 16)

## Renforcer ses motivations

Lorsque l'on s'intéresse aux motivations qui conduisent à opter pour une alimentation végétarienne ou végétalienne, on découvre qu'il s'agit le plus souvent de **motivations éthiques** (pour le bien-être animal), de **motivations écologistes** et/ou de **motivations de santé**.

Les personnes qui végétalisent leur alimentation pour des raisons de santé ou des motifs écologistes sont globalement moins dégoûtées par la viande que celles qui le font pour des considérations animalistes. Elles ont donc tendance à plus facilement abandonner le végétarisme ou faire des entorses à leur régime.

Il ressort aussi des études menées à ce sujet qu'en comparaison avec des personnes motivées par la santé, les personnes qui choisissent de végétaliser leur alimentation pour des raisons éthiques adhèrent plus longtemps au régime choisi. D'ailleurs les personnes qui restent végétariennes cumulent souvent plusieurs facteurs de motivation, en plus du bien-être animal : elles sont globalement aussi intéressées par l'impact de leur alimentation sur l'émission de gaz à effet de serre, sur l'eau nécessaire pour produire leurs aliments, sur les effets de leur choix alimentaires sur leur santé etc.

Mon premier conseil, c'est donc de vous encourager à renforcer vos motivations, principalement les motivations éthiques !



Cela consiste, en pratique, à apprendre à **mieux connaître les animaux non-humains exploités pour produire de la viande ou d'autres aliments d'origine animale** (fromages, œufs, miel...). S'intéresser de plus près à leur vie sociale, leur intelligence, leurs cultures, leurs aptitudes à interagir et à communiquer entre eux ou avec nous, leurs aptitudes à ressentir des émotions positives ou de la souffrance (physique comme psychologique) permet de progressivement développer notre empathie à leur égard.

Percevoir les vaches, cochons, poissons, poules, chevaux, crevettes, canards, lapins, crabes, moutons et autres animaux exploités pour nous nourrir comme les individus qu'ils sont, et non plus comme un bloc sous couvert d'espèce, c'est aussi une étape importante pour les considérer moralement et cesser de les exploiter/consommer.

Dans cette logique, **s'exposer à la réalité des souffrances induites par les conditions d'exploitation** permet de développer une posture plus affirmée dans le choix de ne plus cautionner (en consommant les aliments produits dans le cadre de cette exploitation). S'informer sur les conditions d'élevage, de reproduction, de transport et d'abattage, ça aide donc à maintenir dans le temps une alimentation végétalisée.

Pour ce qui concerne les motivations écologistes, il semble pertinent de prendre le temps de **s'informer sur la réalité de l'impact environnemental de l'alimentation**, que ce soit en termes d'émission de gaz à effet de serre, d'utilisation des sols, d'eutrophisation, de déforestation ou bien encore de consommation d'eau. Lorsque l'on s'intéresse à ce sujet, il apparaît clairement que moins l'on consomme de produits d'origine animale (viande, poisson, œufs, fromage...), meilleur est l'impact environnemental, de tous points de vue.

*Quelques suggestions de ressources pour aller plus loin :*



L'ouvrage « [Les cerveaux de la ferme](#) » par Layla Benabid et Sébastien Moro résume de manière accessible les connaissances issues de plusieurs centaines d'études scientifiques sur le comportement des animaux de ferme. On y découvre les aptitudes et habitudes des poules, moutons, chèvres, cochons, vaches... Une manière ludique d'en apprendre plus à leur sujet et de découvrir leurs capacités parfois surprenantes !



L'ouvrage « [Les paupières des poissons](#) », par Fanny Vaucher et Sébastien Moro est une bande dessinée riche en enseignements au sujet des mal connus animaux aquatiques. Ce livre de vulgarisation scientifique sur les poissons permet d'apprendre à mieux les connaître, avec de nombreuses touches d'humour.



Sébastien Moro vulgarise aussi tout un tas d'infos passionnantes sur les animaux non-humains dans des [conférences](#) données à droite à gauche, et sur sa chaîne YouTube « [Cerveille d'oiseau](#) »



Pour s'informer sur les conditions d'exploitation, il y a par exemple les [fiches synthétiques mises en ligne par L214](#).



Le livre « [Comment l'humanité se viande](#) » de Jean-Marc Gancille évoque en long en large et en travers l'impact environnemental de l'alimentation carnée et démontre qu'entre être écolo et manger de la viande... il faut choisir ! Il rappelle notamment l'impact de la consommation de viande sur le changement climatique et la biodiversité.



Le site [Our world in data](#) compile des données scientifiques et les retranscrit sous forme de tableaux abordables sur tout un tas de sujet, et notamment sur l'impact environnemental de la production alimentaire. Une mine d'or pour en apprendre plus à ce sujet !

## Progresser par étapes

Si changer d'alimentation radicalement du jour au lendemain réussit à certain.es, plusieurs études suggèrent qu'une transition alimentaire abrupte est défavorable au maintien dans le temps d'un régime végétalisé. **Le fait de réduire progressivement sa consommation de viande, poisson et produits d'origine animale semble rendre la transition plus facile et durable**, notamment car ce choix alimentaire s'inscrit à contre-courant de la culture dominante et nécessite donc de nombreuses adaptations.

Procéder étape par étape permet de surmonter une à une les difficultés pour adapter ses recettes favorites, repenser l'équilibre de ses repas, changer de rayon pour faire ses courses, découvrir de nouvelles saveurs en goûtant de nouveaux aliments, tester de nouveaux restaurants près de chez soi... en bref, pour remplacer ses anciennes habitudes alimentaires par des nouvelles.

Autrement dit, adopter des changements alimentaires graduels vers une alimentation plus végétale permettrait de rendre ces changements plus stables et pérennes que de procéder de manière précipitée. A ce titre, il me semble important de préciser que des changements progressifs permettent de préserver la dimension « plaisir » des repas, composante importante de notre équilibre.

Pour procéder par étapes en pratique, il est possible par exemple de se mettre au défi de **végétaliser un repas par jour** (puis progressivement plusieurs repas par jour) ou bien de **végétaliser une journée par semaine** (puis progressivement plusieurs jours par semaine).

Pour ne pas se mettre en situation d'échec et risquer de revenir en arrière « foutu pour foutu », il est important de se fixer des objectifs « SMART », c'est à dire :

- spécifiques : les objectifs fixés doivent être clair et précis,
- mesurables : ils doivent pouvoir être mesurés,
- atteignables : ils doivent être ambitieux mais réalisables,
- réalistes : ils doivent être pertinents par rapport au contexte,
- situés dans le temps : ils doivent prévoir un délai ou une échéance.

Une étape importante consiste également à **végétaliser vos recettes familières** pour pouvoir continuer à réaliser vos recettes habituelles, surtout si elles sont appréciées de toutes à la maison. L'idée c'est de lister vos recettes favorites (les lasagnes du dimanche, la blanquette dont vous tenez la recette de votre mère, etc...) et d'apprendre à les réaliser une par une en version végétale, en vous inspirant des nombreuses recettes que vous pourrez trouver en ligne ou dans les ouvrages dédiés à la cuisine végétarienne ou végétalienne.

Je vous suggère également une autre astuce que j'ai souvent transmise en consultation : réaliser un carnet des « **recettes de la flemme** » (ou « recettes express pour quand on a pas le temps » !). Il s'agit de se créer un petit répertoire de recettes végétales ultra faciles et pratiques pour aller y piocher de l'inspiration dans les moments où l'on n'a pas le temps ou pas la motivation de cuisiner. Cela évite de craquer sur des aliments d'origine animale, car on se débrouille pour avoir constamment à la maison les quelques ingrédients nécessaires pour pouvoir réaliser ces recettes à tout moment. Ajoutez de nouvelles recettes à ce carnet au fur et à mesure de vos expérimentations, en essayant autant que possible d'avoir des recettes incluant les trois composantes majeures d'un repas végétal équilibré : légumes + féculents + aliment riche en protéines.



Si cela peut vous inspirer, voici mes quatre recettes de la flemme préférées, qui me servent très souvent par période :

- Couscous express : Je réhydrate à couvert un peu de semoule et une poignée de raisins secs dans de l'eau bouillante, j'ajoute des légumes à couscous (en boîte) et quelques pois chiches (en boîte aussi) égouttés, et le tour est joué !

- Poêlée toute verte : J'émince une gousse d'ail que je fais revenir dans une poêle dans un peu d'huile, j'ajoute des flageolets (en boîte) égouttés et haricots verts (en boîte) égouttés, je laisse réchauffer un peu et c'est déjà prêt !

- Sandwichs au houmous : Je fais revenir dans une poêle un poivron rouge émincé que je déglace au vinaigre, puis je réalise des sandwichs au pain de mie complet avec du houmous (en boîte ou fait maison selon la motivation), les poivrons grillés et des olives vertes (en conserve). C'est mon repas de la flemme préféré !

- Pâtes à la sauce tomate : Je fais cuire des spaghettis au blé complet dans lesquels je rajoute ensuite un bocal de sauce tomates aux champignons et des haricots rouges (en boîte) égouttés. C'est rapide et copieux !



*Quelques suggestions de ressources pour aller plus loin :*



*Pour aller vers une alimentation plus végétale, vous pouvez notamment consulter les fiches « comment remplacer les produits d'origine animale dans la cuisine ? » mises gracieusement en ligne par Florence Dellerie : <https://questionsanimalistes.com/fiches-info-comment-remplacer/>*



*Sur le site [Vegan pratique](https://veganpratique.com), vous pourrez trouver tout un tas de fiches pour apprendre à remplacer les produits d'origine animale, mais aussi pour apprendre à cuisiner de nouveaux aliments (légumineuses, tofu, seitan, tempeh, protéines de soja texturées...), ainsi que de nombreuses recettes !*



*Grâce au site et à l'application [Happycow](https://www.happy-cow.com), trouvez en deux clics les restaurants qui proposent des plats végéta\*iens autour de vous, que vous soyez à domicile ou en déplacement.*

Pour vous aider à composer des repas plus végétaux divers et variés, vous pouvez par exemple aller piocher des recettes sur les sites suivants :

- <https://vegan-pratique.fr/recettes/>
- <https://123veggie.fr/cuisiner/recettes/>
- <https://antigone21.com/index-recettes/index-des-recettes/>
- <https://patateetcornichon.com/>
- <https://francevegetalienne.fr/>
- <https://healthyalie.com/recettes>
- <https://www.lapetiteokara.fr/>
- <https://mailofaitmaison.com/>
- et tant d'autres encore !

## Bien s'entourer

Les études à ce sujet mettent en avant **l'importance du soutien et de l'approbation sociale pour devenir ou rester végétarien·ne ou végétalien·ne**. Le manque de soutien émotionnel et pratique que peuvent ressentir les personnes qui souhaitent végétaliser leur alimentation de manière isolée peut en partie expliquer pourquoi elles ne parviennent pas à passer au végétarisme ou pourquoi elles finissent par remanger des produits d'origine animale.

C'est notamment le cas de certaines personnes qui ne bénéficient pas du soutien de leurs proches non impliqués dans une démarche de végétalisation de l'alimentation. L'acceptation sociale de la transition alimentaire vers le végétarisme ou le végétalisme est en effet un facteur clé de son maintien sur la durée.



A ce titre, le fait d'être **membre d'un groupe de personnes végétariennes, végétaliennes ou véganes** par exemple (que ce soit un groupe d'amis.es, de personnes militantes ou un groupe sur les réseaux sociaux...) semble aider à transitionner vers une alimentation plus végétale et à maintenir une telle alimentation, tout en contribuant à

un sentiment d'appartenance identitaire. Le soutien social que l'on peut obtenir dans un tel groupe facilite l'accès à une nouvelle façon de manger en permettant de partager des astuces pour surmonter d'éventuelles difficultés de préparation en cuisine ou d'approvisionnement, mais aussi pour surmonter le manque d'imagination pour composer des repas ou bien encore des fringales de produits d'origine animale. Au sein d'un tel groupe, on peut aussi échanger des conseils pour communiquer avec des proches qui questionneraient voire jugeraient ces choix alimentaires, pour obtenir du réconfort lorsque

l'on se sent seul.e face à l'ampleur de la souffrance animale, ou bien encore pour développer ses connaissances éthiques et politiques et ainsi affirmer ses choix alimentaires.

Je vous encourage donc à vous entourer de plus de personnes végétariennes, végétaliennes et véganes. Que ce soit à travers des événements associatifs, festifs ou militants, des groupes thématiques sur les réseaux sociaux, sur des sites de rencontres... L'idée, c'est de pouvoir bénéficier d'une dynamique collective de solidarité et de soutien, et de tisser des liens sociaux avec des personnes qui vivent des choses similaires. S'entourer de personnes végé, ça aide à se sentir moins isolé.e quand on souffre notamment de la distance qui s'instaure vis-à-vis de ses proches non concerné.es. C'est aussi une belle opportunité pour développer de nouvelles amitiés, échanger des astuces, s'informer sur les enjeux éthiques et politiques des alimentations végétales etc.



Le choix du végétarisme ou du végétalisme étant une posture très minoritaire, c'est clairement un soutien immense de s'entourer de personnes devant affronter les mêmes difficultés et avec qui on partage au moins une partie de nos valeurs éthiques.

**Bref, regardez ce qui se fait autour de chez vous et n'hésitez pas à vous rapprocher d'une asso étudiante animaliste, d'un collectif activiste antispéciste, d'un pique-nique végétarien ou végétalien, d'une vegan place... mais aussi des nombreux groupes thématiques sur les réseaux sociaux !**

N'hésitez pas non plus à suivre sur les réseaux sociaux des personnes végé qui vous inspirent. Personnellement, j'aime beaucoup suivre des personnes comme Florence Dellerie, Tom Bry-Chevalier, Raie Futée, Victor Duran le Peuch ou bien encore Griffu : leurs contenus me nourrissent et me font du bien.

*Exemple de collectif à rejoindre si vous le souhaitez :*



**Projet Méduses**

*Collectif sentientiste, le Projet Méduses vise à fédérer les personnes autour d'un projet antispéciste (en mode convergence des luttes), à favoriser le changement culturel, à créer une culture de la bienveillance et à promouvoir l'esprit critique.*

*Le collectif se structure pour créer des vidéos et visuels, pour organiser des discussions vocales sur son serveur discord, des campagnes de sensibilisation, diverses cyberactions... A rejoindre si vous en avez envie, pour contribuer à cette belle dynamique ! → <https://projet-meduses.com/le-collectif/>*

## Politiser ses choix

Un autre facteur important mentionné dans les études scientifiques, c'est le fait de considérer son régime alimentaire comme faisant partie intégrante de son **identité sociale**, voire politique : cela semble être un point commun aux personnes qui parviennent à rester végétariennes ou végétaliennes dans le temps. Et c'est assez logique, puisque c'est moins coûteux d'abandonner le végétarisme ou le végétalisme si on ne considère pas que cela est important au point d'être une composante de son identité.

Je vous encourage donc à développer les motivations éthiques et politiques derrière le choix d'adopter une alimentation plus végétale, puisque ce sont celles qui permettent de maintenir le plus durablement ce choix. Pour ce faire, il est important de **repolitiser ce choix** en l'inscrivant dans une démarche progressiste de lutte contre le suprémacisme humain. Il est donc primordial de se renseigner à la fois sur le concept de sentience et ses implications en termes de philosophie éthique (notamment le sentientisme), mais aussi sur les mécanismes de domination et de discrimination à l'œuvre dans l'idéologie spéciste... et leur corollaire : l'antispécisme.

Quelques définitions :

Le **spécisme**, c'est un **système d'oppression** fondé sur l'espèce (ou d'autres groupements non humains). Dans ce système, le **critère d'espèce** est perçu comme pertinent pour décider d'accorder (ou pas) des droits à des individus, ou bien pour accorder (ou pas) de la considération à leurs intérêts.

Par exemple, dans une logique spéciste on peut décider que certaines espèces d'animaux peuvent être mangées (vaches, cochons, poissons...) et d'autres pas (chiens, chats, écureuils, humains...).

La composante majeure du spécisme est le **suprémacisme humain** : on estime que les individus appartenant à l'espèce humaine devraient être considérés comme supérieurs aux autres animaux. Les humains exercent alors une **domination** hégémonique sur les autres animaux et s'arrogent le droit de les exploiter et les tuer.

De plus en plus de gens s'élèvent contre l'idéologie spéciste en affirmant que **le critère d'espèce n'est pas pertinent** pour discriminer les individus : ce sont des personnes qui se revendiquent de l'**antispécisme**.

Ces personnes proposent **d'autres critères** qu'elles jugent plus pertinents, comme par exemple la **sentience** : il serait plus juste de prendre en compte les intérêts des animaux qui ont la capacité d'éprouver des choses subjectivement (plaisir, souffrance etc) et ce, indépendamment de leur espèce. On parle alors de **sentientisme**.



Adopter une posture antispéciste amène à reconsidérer son rapport aux autres individus, notamment en **refusant de nuire à leurs intérêts sans nécessité**. Cela conduit donc en toute logique à cesser de consommer des produits d'origine animale (viande, poisson, œufs, produits laitiers...) et à s'abstenir autant que possible d'exercer sur les autres animaux une quelconque domination ou exploitation (s'abstenir de les chasser, de se vêtir de leur peau, d'acheter des cosmétiques testés sur eux, d'aller dans les cirques avec animaux...) : on parle de **véganisme**.

*Il existe de nombreuses ressources qualitatives à ce sujet, dont je vous propose quelques unes de mes préférées si vous souhaitez aller plus loin :*



*L'excellent (bien que très court) ouvrage « [L'antispécisme](#) » par Valérie Girou synthétise de manière accessible et intelligible divers aspects fondamentaux de l'antispécisme.*

*C'est un livre incontournable pour bien comprendre de quoi il s'agit.*



*Le collectif [Réplique Éthique](#) a notamment créé une série de mini-capsules vidéos où sont abordés de manière quasi exhaustive tous les arguments fallacieux couramment employés dans les débats au sujet du spécisme et de l'antispécisme. Leur chaîne YouTube est un trésor pour qui veut affiner son argumentaire et apprendre à répondre de manière rationnelle et pertinente aux contre-arguments.*



*Le podcast « [Comme un poisson dans l'eau](#) » est le podcast sur le spécisme créé et animé par Victor Duran Le Peuch. Au cours d'entretiens passionnants avec des invité·es triés sur le volet, divers aspects passionnants liés au spécisme et à la lutte antispéciste sont abordés.*



*La revue [l'Amorce](#) livre d'innombrables articles qualitatifs sur divers aspects de l'antispécisme : une mine d'or ! Il y a là de quoi alimenter tout un tas de réflexions profondes sur divers aspects du sujet.*



*Et concernant plus spécifiquement la sentience et le sentientisme, je renvoie volontiers vers toutes les interventions de Victor Duran le Peuch (en particulier [celle-ci](#)), qui vulgarise de manière extrêmement claire à ce sujet. Et plus globalement je conseille aussi le site [sentience.pm](#), qui regorge de ressources sur la sentience et le sentientisme.*

# Prendre soin de son équilibre nutritionnel

⚠ Le contenu de cette partie ne remplace pas les conseils personnalisés que vous pourriez recevoir en consultation médicale ou diététique auprès de **professionnel·les de santé formé·es aux spécificités des alimentations végétales**. Vous pouvez trouver de tels professionnel·les de santé (dont certain·es exercent à distance) sur le [répertoire](#) mis en ligne par l'Observatoire National des Alimentations Végétales (ONAV). Vous pouvez également demander aux professionnel·les de santé si iels ont suivi une des deux seules formations *science-based* qui existent actuellement en France, à savoir celle de Virginie Bach et le DU « Alimentations végétariennes » de Sorbonne Université.

## *Les recommandations suivantes sont adaptées aux personnes adultes.*

Je vous encourage vivement à développer quelques connaissances de base concernant l'équilibre nutritionnel végétarien ou végétalien. Parce que, contrairement aux idées reçues qui circulent encore largement (y compris chez de nombreux·ses professionnel·les de santé...), non, choisir d'être végétarien.ne ou végétalien.ne ne vous met pas en danger...à la condition d'avoir une alimentation équilibrée et de choisir les compléments alimentaires adaptés à vos besoins (la fameuse vitamine B12 notamment!).

Pour commencer, il me semble important de rappeler qu'une alimentation végétarienne ou végétalienne équilibrée s'articule autour des grands groupes alimentaires que sont **les légumes, les fruits, les céréales, les légumineuses et les graines oléagineuses**. Les proportions d'une journée de repas équilibrés sont les suivantes :



- Légumes & Fruits variés  
3 à 7 portions & 2 portions  
(crus ou cuits)
- Céréales et tubercules  
(pain complet, riz, pâtes, maïs  
semoule, pommes de terre...)
- Légumineuses min. 200 g cuits  
(lentilles, pois chiches, soja,  
flageolets, haricots rouges...)
- Fruits à coques et graines  
oléagineuses 1 petite poignée  
(amandes, sésame, noix...)
- Huiles végétales  
2 à 4 cuillères à soupe  
(olive, colza, lin, noix...)

A garder en tête cependant : **l'équilibre alimentaire ne se fait pas sur un repas ni même sur une journée.** Il est donc inutile de chercher à avoir des repas parfaits constamment.



Je vous encourage à essayer de consommer **au moins trois portions de légumes (crus ou cuits) chaque jour** (une portion = 100g ou un poing fermé). Pour consommer plus de légumes :

- Pensez aux crudités et cuites en entrée : carottes râpées, tomates, betteraves, poireaux vinaigrette, endives, concombre, radis, asperges, salades...
- Diversifiez les préparations pour intégrer plus de légumes dans vos plats, sous forme de soupes, purées, gratins, quiches, plats mijotés, légumes farcis, légumes rôtis au four...
- Découvrez de nouveaux légumes en vous inspirant des saisons.
- Facilitez vous la vie en achetant des conserves (boîtes ou bocaux) et surgelés, qui sont tout à fait convenables d'un point de vue nutritionnel, faciles à stocker et qui réduisent le temps de préparation.
- Pour gagner du temps en cuisine, n'hésitez pas à préparer d'avance de grandes quantités de légumes, puis à les réfrigérer ou à les congeler en portions pour les consommer dans les jours suivants.
- Pour des légumes plus accessibles, privilégiez les légumes de saison, pas forcément bio (les laver et les éplucher avant de les consommer).
- Saviez-vous que vous pouvez aussi les « cacher » dans des desserts ? (carrot cake, gâteau au chocolat à la courgette, tarte à la citrouille, tarte au citron et à l'avocat...)
- Attention, les pommes de terre ne comptent pas pour des légumes : ce sont des féculents, au même titre que les pâtes, le pain ou le riz.

Je vous encourage à essayer de consommer **deux portions de fruits (crus ou cuits) chaque jour** (une portion = ±150g ou un poing fermé). Pensez aux compotes sans sucres ajoutés et aux fruits surgelés pour diversifier en toutes saisons ! Les jus de fruits ne comptent par contre pas pour une portion de fruits, en raison de leur haute teneur en sucres et faible teneur en fibres.

Je vous encourage à essayer de consommer **au moins deux portions de légumineuses chaque jour** (une portion = 100-130g cuits) pour des apports intéressants en protéines, fer et calcium.

- Les légumineuses sont très variées : lentilles diverses, pois chiches, soja (tofu, tempeh, protéines de soja



texturées...), haricots secs divers (rouges, mungo, coco, azukis, flageolets etc), pois cassés, fèves...

- Le seitan n'est pas une légumineuse mais sa teneur en protéines et en fer est tout aussi intéressante.
- Pensez aux conserves (boîtes ou bocaux), faciles à stocker et qui réduisent le temps de préparation.
- Pensez à diversifier les préparations : légumineuses en tartinades (houmous, pâté de lentilles et autres), en salade, en plat mijoté (dhal, cassoulet, curry, harira...), en soupe (remplacer les pommes de terre par des légumineuses), pâtes de légumineuses du commerce, farines (lupin, pois chiches...), galettes végétales, dans des gâteaux (brownies aux haricots rouges...)...
- Pour limiter les troubles digestifs liés à l'augmentation de leur consommation, il convient de les introduire progressivement, en privilégiant les plus digestes (lentilles corail, pois cassés, protéines de soja texturées, tofu, farines et flocons de légumineuses), en les trempant bien avant cuisson (jeter l'eau de trempage), en les cuisant suffisamment (ou en conserves rincées !), en les préparant mixées, et en les mastiquant longuement bien sûr!
- Voici quelques astuces pratiques pour les cuisiner : [https://vegan-pratique.fr/info\\_cuisine/cuisiner-les-ingredients/](https://vegan-pratique.fr/info_cuisine/cuisiner-les-ingredients/). Ainsi que plusieurs recettes à base de légumineuses : <https://vegan-pratique.fr/recettes/> (cocher les cases « légumineuses » et « protéines de soja » à gauche dans le menu).



Concernant les apports en protéines, on sait désormais qu'**il n'est pas nécessaire d'associer systématiquement au même repas céréales et légumineuses**, comme on l'a longtemps affirmé par le passé. Il importe par contre d'avoir des apports énergétiques suffisants (en gros : manger à sa faim) et de consommer régulièrement des aliments riches en protéines, notamment des légumineuses.



Pour ce qui concerne la consommation de soja et ses liens avec la santé, je vous renvoie à la note scientifique de l'ONAV à ce sujet : <https://lonav.fr/position-de-lonav-relative-a-la-consommation-alimentaire-de-soja-et-a-son-action-sur-la-sante-humaine/>

Pour ce qui concerne les **substituts de viande**, il convient de les consommer avec modération. Voici quelques astuces pour mieux les choisir :

- Privilégiez ceux bénéficiant du Nutriscore A.
- Sans les bannir pour autant, évitez de consommer trop souvent les aliments frits ou très gras (falafels,

nuggets, cordon bleus, produits panés, beignets, charcuteries – chipo, merguez, chorizo...).

- Privilégiez ceux qui sont les plus riches en protéines parmi ceux qui sont à votre disposition (ce seront généralement ceux composés à base de légumineuses ou de gluten / seitan).
- Privilégiez ceux qui contiennent plus de protéines que de lipides.
- Privilégiez ceux qui contiennent le moins de sel.

Les **fromages végétaux** n'apportent quant à eux globalement pas grand-chose de très intéressant d'un point de vue nutritionnel : leur consommation n'apporte que rarement les nutriments d'intérêt des fromages animaux (protéines, calcium). Leur consommation est surtout justifiée par le plaisir et/ou le réconfort qu'ils procurent. Souvent très riches en graisses saturés et en sel, il est préférable de les consommer avec modération, c'est à dire en petite quantité et peu fréquemment... sans les bannir pour autant, car le plaisir et le réconfort qu'ils procurent font partie intégrante d'une alimentation équilibrante !



Vous pouvez remplacer dans certaines recettes le fromage par de la levure de bière (maltée ou pas – le goût change d'une marque à l'autre, ne pas hésiter à en tester plusieurs pour trouver celle qui vous satisfait le mieux), comme dans les exemples de recettes que voici : <https://leculdepoule.co/2020/11/10/sauces-fromageres/> ou <https://leculdepoule.co/2017/02/15/sauce-multi-fonction-aux-haricots-blancs/>.

Pour ce qui concerne les **laits et yaourts végétaux**, voici quelques astuces pour mieux les choisir :

- Privilégiez ceux bénéficiant du Nutriscore A.
- Privilégiez ceux qui sont les plus riches en protéines (soja et amandes en général).
- Privilégiez ceux qui sont enrichis en calcium.
- Privilégiez ceux qui contiennent peu ou pas de sucre ajouté (éviter les laits aromatisés et limiter la consommation de yaourts sucrés).



Pour optimiser vos apports en **calcium** :

- Assurez des apports suffisants en légumineuses (lentilles, pois chiches, soja, haricots secs, pois cassés, fèves...).
- Consommez régulièrement des légumes crucifères (c'est à dire des choux).
- Privilégiez les yaourts et laits végétaux enrichis en calcium si vous en consommez, et si vous achetez de l'eau en bouteille, choisissez des eaux minérales riches en calcium.

- Consommez chaque jour l'équivalent d'une poignée de graines oléagineuses (ou en poudre ou en purée).
- Limitez votre consommation de sel (pas d'excès de plats préparés, de pain, de fromage, de charcuterie, de sel de table...).

Pour optimiser vos apports en acides gras essentiels :

- Privilégiez en assaisonnement l'**huile de colza** (1 à 2 cuillères à soupe par jour) éventuellement en mélange avec un peu d'huile d'olive.
- Les huiles de lin, de chanvre et de cameline sont aussi d'excellentes sources d'oméga 3, mais plus coûteuses. Ces huiles sont à conserver idéalement dans une bouteille fermée, au frigo.
- Pour compléter ces apports, vous pouvez aussi consommer des **graines de lin moulues** ou des **graines de chia** (1 cuillère à soupe par jour).
- Privilégiez les margarines riches en oméga 3 si vous en consommez.
- Pour préserver un bon ratio oméga 3/oméga 6, éviter les acides gras trans (certaines margarines), les acides gras saturés (huile de palme ou de coco) et les acides gras oméga 6 (huile de tournesol, de maïs, de pépins de raisin ou d'arachide) en excès.
- Pour la cuisson, l'**huile d'olive** est un très bon choix à condition de ne pas l'utiliser pour la friture.



Contrairement à ce que l'on peut lire ou entendre parfois, chez les personnes ne consommant pas de poisson, une **complémentation en EPA/DHA** ne semble pas nécessaire en dehors de la petite enfance et des périodes d'allaitement et de grossesse (cf. position de l'ONAV sur la complémentation en DHA chez les personnes ayant végétalisé leur alimentation : <https://onav.fr/faut-il-se-complémenter-en-dha-lorsquon-vegetalise-son-alimentation/>).



Pour optimiser vos apports en **fer** :

- Pensez à intégrer quotidiennement des aliments riches en fer, notamment des **légumineuses**, des céréales (semi) complètes et des graines oléagineuses.
- Associez-les avec une source de **vitamine C** (agrumes, persil, poivron, chou, fruits rouges, brocoli... un filet de jus de citron dans une verre d'eau ou dans une vinaigrette par exemple), qui augmente l'assimilation du fer non hémérique.
- Évitez de consommer du thé, du café ou du vin à proximité des repas. Idem pour le cacao et le chocolat, également riches en tanins qui inhibent l'assimilation du fer non hémérique.
- Limitez l'effet inhibiteur de l'acide phytique en faisant tremper avant cuisson les céréales (blé, riz, millet...), pseudo-céréales (quinoa, sarrasin...) et légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots secs...). Préférez le pain au levain si possible.

Pour optimiser les apports en **iode** chez les personnes végétaliennes ou végétariennes consommant peu d'œufs et produits laitiers, il conviendrait de :

- Consommer ponctuellement des algues marines sous forme de paillettes, tartare d'algues, feuilles d'algues séchées... (1 à 3 portions par semaine, pas plus, parmi les algues les moins riches en iode : nori, laitue de mer, wakamé, dulse... tout en évitant les algues trop riches en iode comme l'algue kombu – à ce sujet voir : <https://sohan-tricoire.fr/algues-danger-ou-super-aliment/>) **ou, mieux, sécuriser les apports via un complément quotidien de 150 µg d'iode** (après avis médical).
- Privilégier l'emploi d'un sel de table iodé pour compléter ces apports.


La vitamine B12 étant contenue exclusivement dans les produits d'origine animale (principalement la viande et le poisson) et les aliments enrichis (encore trop peu courants en France), il est recommandé de **sécuriser les apports en recourant à un complément alimentaire dès lors que l'on consomme moins de 7 portions de viande ou poisson par semaine**. Il est important de noter que les algues ne sont pas des sources fiables de vitamine B12 et qu'il est nécessaire de recourir à des compléments alimentaires dans lesquels la vitamine B12 est issue de cultures bactériennes.


Les apports recommandés pour une personne adulte sont les suivants :

- Consommation quotidienne d'un complément contenant au minimum 25µg de B12 (ou 150-200µg pour les personnes de plus de 50 ans)
- **ou** consommation hebdomadaire d'un complément contenant au minimum 2000µg de B12
- **ou** consommation mensuelle d'un complément contenant au minimum 5000µg de B12

Je vous encourage à choisir de préférence un complément à base de cyanocobalamine, la forme de vitamine B12 la plus stable et la plus étudiée, mais aussi souvent la moins chère.

Pour les personnes végétaliennes consommant peu ou pas d'algues, il peut être pertinent de recourir à un **complément quotidien associant vitamine B12 et iode** en des quantités optimales, comme par exemple le complément Veg1 de la Vegan Society (goût cassis ou orange) ou Essential Vegan de Orfito (goût fruits rouges).

 Je vous encourage à prendre l'avis préalable de votre médecin avant de débiter la consommation de tout nouveau complément alimentaire, particulièrement ceux contenant des nutriments dont les excès peuvent être délétères : vitamine A, vitamine D, iode, fer...

Si votre médecin a besoin de recommandations pour la prise en charge spécifique des patient·es végé et flexitarien·nes (recommandations alimentaires, compléments, bilans biologiques...), n'hésitez pas à l'orienter vers le site <https://vegecliv.com/>, outil en ligne destiné aux professionnel·les de santé. 

Ceci étant dit, si vous avez des interrogations ou des inquiétudes concernant votre situation individuelle, ou bien concernant une situation particulière comme l'équilibre nutritionnel chez un enfant, une personne enceinte ou une personne atteinte de telle ou telle maladie, le mieux reste de consulter un·e professionnel·le de santé formé·e aux spécificités des alimentations végétales (car malheureusement, toutes les pro de santé ne sont pas au point à ce sujet, et certains.es disent encore des bêtises énormes...).

Si vous cherchez par exemple un·e diététicien·ne pour vous aider à équilibrer vos repas dans le cadre d'une alimentation végétarienne ou végétalienne, pour vous aider à faire des changements progressifs, respectueux de vos besoins nutritionnels, de vos valeurs et de vos contraintes personnelles, pour répondre à vos questions, vous rassurer ou vous orienter vers les choix alimentaires les plus adaptés à votre situation individuelle, vous pouvez regarder sur le [répertoire en ligne de l'ONAV](#) si vous trouvez un·e diététicien·ne qui exerce près de chez vous ou qui exerce à distance !

*Quelques ressources pour aller plus loin :*



*Les deux tomes écrits par Léa Lebrun et Fabien Badariotti « [La meilleure façon de manger végétal](#) » et « [La science de l'alimentation végétale](#) » sont les deux ouvrages francophones de référence sur l'équilibre nutritionnel végétalien. Ils passent en revue les nutriments sur lesquels une attention particulière est requise lorsque l'on végétalise son alimentation, tout en conservant une dimension pratique dans le premier tome (idées de menus, recettes, astuces pratiques).*



*Le site [vegeclic.com](#) a été conçu pour répondre aux interrogations des pro de santé qui accompagnent des personnes qui consomment peu ou pas de produits d'origine animale. De nombreuses données sourcées y sont partagées, y compris pour les jeunes enfants, personnes enceintes, allaitantes ou âgées. Toutes les informations nécessaires pour une complémentation adaptée y figurent, ainsi que celles concernant les bilans biologiques.*



*Le [site de l'Observatoire National des Alimentations Végétales](#), organisme indépendant, compile une série de notes et positions scientifiques au sujet de la vitamine B12, des protéines, du soja et d'autres thématiques en lien avec les alimentations végétales. C'est un site de référence pour qui veut affiner ses connaissances à ces sujets.*



---

Les études mentionnées tout au long de ce manuel sont les suivantes :

Ruehlman LS, Karoly P. Adherence versus striving to adhere to vegan, vegetarian, or pescatarian diets: Applying a goal-centered, self-regulatory framework. *J Health Psychol.* 2022 Aug;27(9):2236-2246. doi: 10.1177/13591053221111976. Epub 2022 Jun 30. PMID: 35770848.

Haverstock K, Forgays DK. To eat or not to eat. A comparison of current and former animal product limiters. *Appetite.* 2012 Jun;58(3):1030-6. doi: 10.1016/j.appet.2012.02.048. Epub 2012 Mar 2. PMID: 22387715.

Williams E, Vardavoulia A, Lally P, Gardner B. Experiences of initiating and maintaining a vegan diet among young adults: A qualitative study. *Appetite.* 2023 Jan 1;180:106357. doi: 10.1016/j.appet.2022.106357. Epub 2022 Oct 29. PMID: 36341862.

Barr SI, Chapman GE. Perceptions and practices of self-defined current vegetarian, former vegetarian, and nonvegetarian women. *J Am Diet Assoc.* 2002 Mar;102(3):354-60. doi: 10.1016/s0002-8223(02)90083-0. PMID: 11902368.

Markowski KL. Identity processes and food choice: predictors of dietary lapses among ethical and health vegans. *J Soc Psychol.* 2023 May 4;163(3):294-310. doi: 10.1080/00224545.2022.2105194. Epub 2022 Aug 7. PMID: 35938609.

Cruwys T, Norwood R, Chachay VS, Ntontis E, Sheffield J. « An Important Part of Who I am »: The Predictors of Dietary Adherence among Weight-Loss, Vegetarian, Vegan, Paleo, and Gluten-Free Dietary Groups. *Nutrients.* 2020 Apr 1;12(4):970. doi: 10.3390/nu12040970. PMID: 32244576; PMCID: PMC7231009.

Hodson G, Earle M. Conservatism predicts lapses from vegetarian/vegan diets to meat consumption (through lower social justice concerns and social support). *Appetite.* 2018 Jan 1;120:75-81. doi: 10.1016/j.appet.2017.08.027. Epub 2017 Aug 30. PMID: 28859869.

Rosenfeld D. L. (2019). Why some choose the vegetarian option: are all ethical motivations the same? *Motiv. Emot.* 43, 403–411. 10.1007/s11031-018-9747-6

Vestergren S, Uysal MS. Beyond the Choice of What You Put in Your Mouth: A Systematic Mapping Review of Veganism and Vegan Identity. *Front Psychol.* 2022 Jun 10;13:848434. doi: 10.3389/fpsyg.2022.848434. PMID: 35756214; PMCID: PMC9231820.

---

**Maintenant, c'est à vous de jouer !**

---

Petit manuel rédigé par Sohan Tricoire, diététicien·ne engagé·e  
Sous licence creative commons [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)  
Photographies libres de droit tirées de Pixabay  
Janvier 2025