

TOUS VÉGÉTARIENS ?

DOSSIERS N°109

[mise à jour : 12/2014]



Pour les uns, ne pas manger de viande est un choix indispensable pour préserver sa santé, protéger l'environnement ou le bien-être des animaux. Pour les autres, être végétarien est un bel idéal mais non une option réaliste. Ce serait une voie directe vers la petite mine blafarde. Pour d'autres encore, la question se résume à "C'est peut-être bien... mais à la fin on ne sait plus quoi manger!".

Sans prétendre détenir la vérité, essayons d'apporter quelques réponses aux nombreuses questions qui se posent.

Variations sur le végétal

Végétarien, végétalien, flexitarien ? Commençons par quelques présentations.

Si je suis végétarien, je choisis de ne pas manger de chair animale. Je bannis de mon assiette veau, vache, cochon, mais aussi poule, canard, poisson, crabe, homard et autres moules. Aucun animal dans mon alimentation donc, qu'il soit abattu ou pêché, terrestre ou aquatique. Par contre, une omelette aux herbes, une tartine au fromage ou une crème brûlée peuvent figurer au menu.

Si je suis végétalien, je choisis de ne consommer aucun produit d'origine animale. Pas de viande ou de poisson donc, mais pas non plus de lait, d'oeuf, de beurre ou de miel. Ainsi, j'exprime ne pas vouloir infliger de souffrances aux animaux.

Des variations sur ces deux thèmes existent. Ainsi, les pescitariens ne mangent pas de viande mais bien du poisson. Les flexitariens, eux, préfèrent manger végétarien quand ils sont tranquillement chez eux, mais ne voient pas d'inconvénient à manger un plat carné à l'occasion, au restaurant ou chez des amis. Par contre, dire qu'on est ovo-lacto-végétarien, c'est prendre trop de mots en bouche, puisque le végétarisme inclut d'office œufs et lait.



Source : Imsteinmann sur [Pixabay](#)

Aujourd'hui, les végétariens ne sont plus une espèce rare et le [Jeudi veggie](#) a fait son entrée dans bien des cantines. Les études scientifiques semblent largement confirmer l'effet favorable d'une alimentation riche en légumes, en fruits et autres produits végétaux. Ils seraient associés à un risque plus faible de développer des maladies "de civilisation" comme certains cancers, des maladies cardiovasculaires ou de l'hypertension.

De quelle viande parle-t-on ?

S'il y a des questions pertinentes à poser autour du morceau de viande dans son assiette, c'est bel et bien dans le domaine de son impact environnemental.

S'il faut ne mentionner qu'un seul chiffre, ce serait celui-ci : un rapport de la FAO révélait en 2006 que l'élevage produit 18% des gaz à effet de serre au niveau mondial. C'est plus que les transports. L'impact désastreux de la production industrielle de viande est discuté plus en détail dans notre fiche-conseil n°127 "[Si on mangeait moins de viande?](#)" ainsi que dans le dossier "[La viande dans nos assiettes](#)" de l'asbl [Rencontre des Continents](#).

Faut-il pour autant abandonner toute viande ? L'élevage, c'est aussi la longue histoire commune des humains et des animaux. D'autres voies que l'exploitation industrielle sans merci existent. La question centrale serait-elle celle du lien : entre l'animal et le végétal dans le cycle d'une ferme, entre l'homme et l'animal qui le nourrit, entre le producteur et le consommateur ? Dans une ferme mixte, élevage et culture se complètent. Les résidus de culture nourrissent les animaux, le sol est fertilisé et amélioré avec le fumier. La diversification des terres favorise la biodiversité et les prairies stockent le carbone. Certes, une telle forme d'élevage ne produira pas la même quantité de viande à bas prix... Si nous choisissons une alimentation avec viande, nous retournerons alors joyeusement à des rations modestes et moins fréquentes mais saines, locales et savoureuses.

Remplacer la viande par le soja ?

Dans le commerce, nous trouvons une gamme de produits destinés à "remplacer" la viande dans nos assiettes. Qu'en penser ?

Le seitan n'est rien d'autre qu'une farine de blé pétrie et rincée longuement. Elle perd ainsi tout son amidon. Ce qui reste, ce sont les protéines du blé. La pâte sera ensuite cuite dans un bouillon. Le seitan a un goût neutre et absorbe bien les arômes des herbes et assaisonnements. Il a une texture qui rappelle vaguement le boeuf... Bien cuisiné, c'est une chouette variante aux légumineuses, mais il ne convient évidemment pas aux intolérants au gluten.

Le quorn est un substitut de viande fabriqué à base d'une mycoprotéine, un champignon cultivé sur une base de sirop de glucose, un sucre industriel et bon marché. De l'azote est ajouté sous forme d'ammonium synthétique, une substance comparable à l'azote des engrais chimiques. Le blanc d'oeuf et le lait entrent aussi dans la composition du produit final. Le quorn est populaire à cause de son goût et de sa texture rappelant le poulet, mais est pour le reste un produit purement industriel.

Le soja se décline de maintes façons. De la cuisine traditionnelle japonaise, on connaît les sauces shoyu ou tamari, la pâte miso ou le tofu.

- Shoyu, tamari et miso sont issus d'un processus de lactofermentation. Ce sont des produits fort salés et de couleur très foncée. Ils sont utilisés comme assaisonnement ou comme base de bouillon.
- Un autre produit fermenté à base de soja est le tempeh : un bloc de fèves de soja compressées et ensemencées avec un champignon.
- Le tofu, par contre, est blanc. Il est fabriqué à base d'un lait de soja filtré et coagulé, comme un fromage donc. Ferme ou plus léger et soyeux, c'est un ingrédient neutre qui se prête aux préparations salées ou sucrées. Dans un registre plus industriel, le soja est aussi utilisé sous forme de flocons, granules ou isolats incorporés, par exemple, dans les burgers.



Blocs de tempeh. Source : Sakurai Midori sur [Wikipedia](#)

Le soja est vanté comme source de protéines de haute qualité. Ce n'est pas faux, mais il y a plusieurs sérieux bémols. Traditionnellement, le soja était quasi toujours utilisé fermenté, comme dans le cas du tamari et du miso. Ce n'est pas sans raison. Le soja contient de l'acide phytique comme les autres graines. Il contient également des inhibiteurs de la trypsine (comprenez : des substances qui compliquent l'assimilation des protéines) et des oestrogènes qui peuvent avoir plein d'effets indésirables comme des problèmes de thyroïde ou de fécondité.

Les méthodes de fermentation traditionnelles sont un remède partiel à ces inconvénients. Mais il faut remarquer aussi que le soja était consommé en petites quantités, plus comme condiment ou complément de protéines. Rien à voir donc avec la manière dont on le consomme en Occident : non fermenté, en plus grandes quantités, sucré dans des desserts et malmené par des procédés industriels qui dénaturent les graisses et protéines. Le dossier "[Soja : panacée ou poison ?](#)" de Taty Lauwers en discute plus en détail.

Ces "substituts" répondent peut-être à l'envie d'une assiette qui ressemble à notre trio habituel "viande - féculent - légumes" ou à un besoin de facilité, mais on peut tout à fait s'en passer... et se passer du même coup de leurs désavantages.

L'assiette végétarienne dans la pratique

Un large éventail d'ingrédients n'attend qu'à être cuisiné avec amour pour composer une savoureuse assiette végétarienne :

- légumes cultivés, connus ou moins connus comme les pâtissons, les cardes, les panais...
- légumes lactofermentés et graines germées
- plantes sauvages : orties, consoude, berce, mouron...

- algues : laitue de mer, kelp, wakamé...
- champignons
- fruits frais et secs : pommes, poires, abricots...
- céréales : riz, blé, maïs, orge, seigle, avoine, millet, quinoa, sarrasin...
- légumineuses : pois, pois chiches, lentilles, haricots et fèves, soja...
- graines oléagineuses : graines de sésame, lin, courge ou tournesol, chia... mais aussi noix, noisettes, olives...
- aromates et herbes : curry, paprika, piments, cumin, persil, basilic, origan...
- produits laitiers et oeufs



Soupe miso au tofu et au wakamé. Source : Ish-ka sur [Wikipedia](#)

Quelques connaissances de base peuvent aider à mieux profiter des nutriments apportés par les céréales et les légumineuses et à en faciliter la digestion. Comme toutes les graines, celles-ci contiennent des substances dites [antinutritionnelles](#) comme par exemple l'acide phytique qui interfère avec l'assimilation des sels minéraux. En plus (non, ce n'est pas une légende), les légumineuses ont tendance à causer des flatulences.

Il est donc conseillé de :

- tremper les graines pendant la nuit, tout simplement dans de l'eau. Le lendemain, on évacue l'eau de trempage et on rince avant la cuisson ;
- cuisiner les graines avec aromates et algues. La sarriette, le thym et le romarin sont de bons compagnons des lentilles, et un petit morceau de kelp (ou kombu) facilitera cuisson et digestion.

D'ailleurs, la fermentation est une autre manière de rendre les aliments plus digestes et d'augmenter la disponibilité des nutriments. Ainsi, un pain au levain, de fermentation lente, contiendra moins d'acide phytique qu'un pain à la levure.

Protéines : question de quantité et de qualité

En 1971, Frances Moore Lappé écrivit "Sans viande et sans regrets", l'un des premiers livres à aborder les conséquences de la production de viande industrielle. Elle y explique le concept de complémentarité des protéines. En très bref : ni les céréales ni les légumineuses n'apportent à elles seules la gamme complète d'acides aminés essentiels (c'est-à-dire que nous ne savons pas synthétiser nous-mêmes), mais si on les combine judicieusement, on couvre ses besoins. L'ajout d'une troisième source, par exemple des graines de sésame, peut encore améliorer l'apport.

Les régimes traditionnels semblent en effet associer spontanément ces aliments : couscous et pois chiches au Maghreb, maïs et haricots rouges en Amérique, riz et soja en Asie... Ceci dit, ces associations ont souvent été adoptées dans des circonstances où la variété des aliments disponibles était très limitée. Ces deux aliments constituaient alors la base protéique de l'alimentation locale. Mais en s'offrant la grande variété d'aliments végétaux disponibles aujourd'hui, il est difficile d'imaginer souffrir d'un déficit protéique, à moins de pratiquer un mode alimentaire très strict et limitatif ou d'avoir un souci d'assimilation. N'oublions pas que l'alimentation végétarienne inclut le fromage et les oeufs, ces derniers étant une excellente source de protéines.

Tous végétariens ?

Manger végétarien est certes recommandable à de nombreux points de vue. Mais nous ne sommes pas tous pareils, surtout au niveau de nos capacités digestives et de nos métabolismes. Certains se sentiront plus naturellement bien avec une alimentation pauvre en graisses et protéines, d'autres pas. Baser son alimentation sur les céréales ne convient pas à tous et certains organismes auront plus facile à assimiler les protéines des haricots que d'autres. Dire que le végétarisme convient à tous, c'est oublier la diversité des besoins individuels.

Des infos, des recettes ?

Pour mettre la main à la pâte, un aperçu de ressources :

www.influences-vegetales.eu

Pour explorer les questions environnementales et sociales :

- Le dossier [La viande dans nos assiettes](#) de l'asbl [Rencontre des Continents](#), qui propose en outre une bibliographie très exhaustive.
- www.sosfaim.org/be/wp-content/uploads/sites/3/2014/10/elevage-consommation-viande-dajaloo21.pdf (PDF)
- www.saveurspaysannes.be/m/images/stories/Rapport_TechniqueCO2_FR1-1.pdf (PDF)

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Liens

[1] <https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>

[2] <http://pixabay.com/fr/l%C3%A9gumes-fruits-frais-chou-343837/>

[3] <http://www.jeudiveggie.be/>

[4] <http://www.ecoconso.be/Si-on-mangeait-moins-de-viande>

[5] <http://www.quinoa.be/wp-content/uploads/2012/10/La-viande-dans-nos-assiettes.pdf>

[6] <http://rdcontinents.canalblog.com/>

[7] http://en.wikipedia.org/wiki/Tempeh#mediaviewer/File:Tempeh_tempe.jpg

[8] <http://www.taty.be/lettrecn/cuisnat13.pdf>

[9] http://en.wikipedia.org/wiki/Miso_soup#mediaviewer/File:Miso_Soup.jpg

[10] <http://www.fao.org/docrep/t0818f/t0818f0g.htm>

[11] <http://www.influences-vegetales.eu/index.php?pageID=86&parentID=86&lgcode=fr>

[12] <http://www.sosfaim.org/be/wp-content/uploads/sites/3/2014/10/elevage-consommation-viande-dajaloo21.pdf>

[13] http://www.saveurspaysannes.be/m/images/stories/Rapport_TechniqueCO2_FR1-1.pdf

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

