



CONSEILS ALIMENTAIRES POUR LES PERSONNES RÉDUISANT LEUR APPORT DE PROTÉINES ANIMALES

Flexitariens : cherchent à réduire leur consommation de viande

Végétariens : excluent la viande, le poisson et les fruits de mer (et éventuellement lait et œufs)

Végétaliens : que des aliments issus du monde végétal = végétariens – miel, gélatine, présure,...

Végans : végétaliens – tous les produits animaux laine, soie, cuir, médicaments ou cosmétiques testés sur animaux,...



PROTÉINES ET ACIDES AMINÉS

Protéines : renouvellement des muscles, des os, de la peau, réponse immunitaire, digestion, oxygénation.

Protéines = assemblages d'acides aminés

8 acides aminés qu'on ne peut pas synthétiser (essentiels) => à trouver dans la nourriture

Contenus dans les protéines animales, mais pas forcément dans les protéines végétales, sauf soja et quinoa

Pour ne pas développer de carences, associer céréales et légumineuses, qui contiennent des aa complémentaires (dans un même plat, un même repas, ou une même journée)

Céréales : seitan, pâtes, farines, semoule, blé, maïs, orge, seigle, quinoa, boulgour, riz.

Légumineuses : lentilles, lentilles corail, pois chiches, pois cassés, haricots secs blancs noirs rouges, soja et dérivés (tofu, tempeh)

Moindre mesure dans légumes et oléagineux

Biopratic BBA

Si végétarien :

- Éviter carences en calcium (lait de soja, d'amande, de riz, sardines, anchois, choux, légumineuses, graines oléagineuses) et en fer (céréales, légumes, légumineuses, associés à vitamine C),
- Complémenter en vitamine D et en vitamine B12 (B12 absente des végétaux).

Sites de recettes :

<https://menu-vegetarien.com/recettes-vegetariennes/>

https://www.marmiton.org/recettes/selection_vegetarien.aspx

https://www.750g.com/recettes_cuisine_vegetarienne.htm

<https://www.recettes-vegetariennes.org/>

Animation d'un atelier cuisine végétarienne en 2019-20 ?

Sources :

<https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A12761>

<https://alimentation.ooreka.fr/fiche/voir/353959/remplacer-les-proteines-animales>

<https://alimentation.ooreka.fr/astuce/voir/301802/caracteristiques-des-proteines-vegetales-et-animales>

<https://alimentation.ooreka.fr/astuce/voir/292373/seitan-un-bon-substitut-a-la-viande>

https://www.huffingtonpost.fr/2016/02/11/guide-replacer-viande-poisson_n_9209610.html

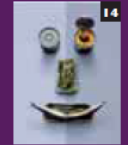
Biopratic BBA



MODE D'EMPLOI DU GUIDE

Quel type de mangeur êtes-vous ?
Comment votre personnalité, vos habitudes
ou votre mode de vie retentissent-ils
sur votre comportement alimentaire ?

1	Je veux : manger, protéger ma santé... et me faire plaisir!	P 10
2	La bouffe, je m'en fous	P 21
3	Je prépare à manger pour ma famille	P 25
4	J'ai du mal à joindre les deux bouts	P 32
5	Je mange un sandwich tous les midis	P 37
6	Je mange souvent au restaurant	P 40
7	Je mange souvent au fast-food	P 46
8	Je saute des repas, je n'ai pas le temps de manger	P 49
9	Je ne cuisine pas	P 52
10	J'ai tendance à grignoter entre les repas	P 56
11	J'ai toujours faim	P 60
12	Je n'aime pas certains aliments	P 63
13	Je reçois souvent, j'aime faire la fête	P 66
14	Je ne mange que des plats cuisinés du commerce	P 69
15	Je me restreins pour ne pas grossir, je suis au régime	P 72
16	Je mange souvent du fromage et/ou de la charcuterie	P 76
17	J'adore les biscuits apéritifs, les cacahuètes, etc.	P 80
18	J'aime boire	P 83
19	Je mange souvent des plats exotiques ou d'origine étrangère	P 86
20	Je mange bio	P 89
21	Je suis végétarien	P 92
22	Je ne mange pas certains aliments pour des raisons religieuses	P 95
23	J'ai peur des pesticides, des OGM, de la dioxine...	P 97
24	Je ne bouge pas beaucoup, je ne fais pas de sport	P 100
25	Je suis plutôt sportif	P 104
	Lexique	P 106



INFOS ET LIENS ECHANGES APRES LA REUNION

Anne-Laure nous conseille le guide du tri CITEO, utile lorsqu'on ne sait pas comment recycler certains objets : <https://www.consignesdetri.fr/>

Guylaine montre l'application WAG sur smartphone, qui permet de suivre différents défis relatifs à la réduction des déchets, l'amélioration de l'alimentation ...

Sophie nous envoie des solutions de remplacement des laitages

PAS DE PRODUITS LAITIERS? TU LE PRENDS OÙ TON *CALCIUM* ?

(par 100g)

Fruits

OLIVE	FIGUE	ORANGE	KIWI	CITRON	CERISE	COCO	AVOCAT
							
87mg	64mg	51mg	34mg	25mg	22mg	14mg	12mg

Légumes

KALE	HARICOTS	ARUGULA	BROCOLI	ARTICHAUT	CHOU-FLEUR	OIGNON
						
195mg	195mg	52mg	33mg	26mg	22mg	15mg

Noix, graines & fruits secs

SÉSAME	CHIA	AMANDES	LIN	NOISETTES	PISTACHES	RAISINS SECS
						
975mg	630mg	255mg	240mg	140mg	110mg	50mg

Herbes fraîches

SAUGE	ORIGAN	ANETH	THYM	BASILIC	MENTHE	PERSIL
						
1660mg	1590mg	1510mg	1260mg	230mg	215mg	140mg



INFOS ET LIENS ECHANGES APRES LA REUNION

Joël indique qu'à Bouc-Bel-Air la dureté de l'eau du robinet est en moyenne de 20°f. Comme elle contient 2,4 mg de magnésium / litre, ça donne environ 75 mg de calcium / litre.

Elena nous envoie un lien proposant des solutions de remplacement aux protéines animales :

https://www.huffingtonpost.fr/2019/01/17/moins-de-viande-plus-de-noix-un-regime-bon-pour-votre-sante-et-celle-de-la-planete_a_23644981/?ncid=other_facebook_eucluwzme5k&utm_campaign=share_facebook&fbclid=IwAR0-fGHluZTOsUzOovYZJMgACUNBjFZ9kpNu64Gmcahd8q-gbSXk9ICqaD0

INFOS ET LIENS ECHANGES APRES LA REUNION

... Et Joël partage cet article tiré du Magazine de l'Inserm (Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale) - n°41, novembre 2018

Nutrition

Moins de pesticides chez les consommateurs de bio

Les aliments issus de l'agriculture biologique contiennent peu ou pas de pesticides comparés à leurs homologues conventionnels. Les consommateurs de produits bio sont-ils pour autant moins exposés aux pesticides que la population générale? Afin de répondre à cette question, **Julia Baudry** de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle de l'université Paris 13 a constitué deux groupes équivalents de 150 volontaires de l'étude NutriNet-Santé – une

cohorte nationale qui étudie les relations entre nutrition et santé – dont la principale différence est la proportion de produits bio dans leur alimentation. Leurs urines ont alors été analysées pour déterminer la présence de pesticides et de leurs résidus. Les résultats ont montré que les personnes dont le régime alimentaire est majoritairement composé de produits bio présentent moins de traces de pesticides dans leurs urines que celles qui consomment principalement des aliments

issus de l'agriculture conventionnelle. Ces travaux confirment que l'exposition à certains pesticides comme les organophosphorés ou les pyréthrinoïdes peut donc être réduite en introduisant des produits bio dans le régime alimentaire. **S. P.**

Julia Baudry : unité 1153 Inserm/ Université Paris-Descartes – Centre de recherche épidémiologie et statistique Sorbonne Paris Cité (CRESS)

J. Baudry et al. *J Expo Sci Environ Epidemiol.*, 5 septembre 2018 ; doi : 10.1038/s41370-018-0062-9