



SOJAXA

Adolescents végétariens, végétariens : le soja, un atout pour équilibrer leurs menus

Communiqué de presse • Paris, le 24 novembre 2020 • Protéger la planète, ne pas participer à l'exploitation des animaux, mais aussi prendre soin de son corps et de son apparence physique sont autant de raisons qui conduisent des adolescents de plus en plus nombreux à renoncer plus ou moins à toute consommation de viande, poisson, œufs et autres produits animaux. Cette évolution présente-t-elle des risques pour leur santé ? Peut-on avoir des apports équilibrés à l'adolescence quand on est végétarien, végétalien ou végétalien ? Quelle place une légumineuse comme le soja peut-elle avoir dans ces différents types de régimes alimentaires ? Le Dr Corinne Chicheportiche-Ayache, médecin nutritionniste, répond à ces questions que se posent les parents.

Végétarien, végétalien, vegan... de quoi parle-t-on ?

Il n'existe pas UN mais des régimes végétariens : du régime ovo-lacto-végétarien (qui exclut la viande et les volailles, ainsi que les produits de la mer) au régime végétalien, plus restrictif qui lui, impose l'éviction de tous les produits et sous-produits animaux tels que le miel par exemple. Entre les deux, un large spectre existe, certains n'excluant que la viande et les volailles.

Le végétalisme ne se réduit pas à un régime végétalien, c'est un mode de vie complet qui exclut (ou tend à exclure dans la mesure du possible) tout produit issu des animaux (donc pas de chaussures ou de vêtements en cuir, pas de visite au zoo...).

Des données scientifiques rassurantes

« On peut avoir une croissance normale avec une alimentation végétarienne » tient immédiatement à préciser le Dr Chicheportiche-Ayache. D'ailleurs, les études sur lesquelles se basent notamment les recommandations américaines et canadiennes sont relativement rassurantes. Toutefois, il ne faut pas laisser son ado se lancer dans le végétarisme, et plus encore le végétalisme ou le végétalisme, sans conseil et suivi médical.

En effet, lors de la préadolescence et de l'adolescence, des besoins nutritionnels spécifiques existent afin que la croissance se déroule sans problème, tant au niveau du développement du squelette que des capacités cognitives. Dans le cadre du régime végétalien, des carences existent si l'alimentation n'est pas complétée par des apports adaptés en zinc, iode, calcium, fer, vitamines B, acides gras oméga 3.

Un choix à respecter et accompagner

La nutrition est un domaine où les idées reçues sont nombreuses et où des comportements trop restrictifs sont fréquents et dangereux. Parce que les convictions en matière alimentaire sont légion et qu'elles sont souvent solidement ancrées, il convient pour les parents d'accueillir tout changement de pratique alimentaire de leurs enfants, avec une grande ouverture d'esprit, afin de pouvoir accompagner le changement et permettre qu'il se fasse sans risque pour la santé.



Entendre les arguments de l'adolescent

Au-delà de ce que certains appellent un effet de mode - de nombreuses stars ont opté pour le véganisme - et des raisons éthiques qui amènent à choisir de renoncer à toute consommation de produits d'origine animale, le souhait de se maintenir en bonne santé est aussi un des buts des adolescents qui optent pour le végétarisme ou le véganisme.

De fait, dans nos sociétés (et tout spécialement Outre-Atlantique) la consommation de viande est trop élevée, entraînant notamment une augmentation du risque d'hypercholestérolémie et d'hypertension artérielle.

Les régimes considérés comme les meilleurs pour la santé, à l'image du régime crétois, ont tous en commun de n'exclure aucun aliment et de comporter une portion -certes réduite, mais suffisante- de protéines animales en conservant au moins une consommation d'œufs et/ou de produits laitiers. Le rappeler à l'ado végé n'est pas inutile... Une bonne alimentation est d'abord une alimentation variée et équilibrée.

Observer précocement les changements d'habitudes alimentaires

Le choix du végétarisme, du végétalisme ou du véganisme par un adolescent peut se faire du jour au lendemain sur un coup de tête. Toutefois, le plus souvent, c'est l'aboutissement d'un processus. Le jeune commence par être flexitarien (omnivore certains jours et végétarien à d'autres moments), et peu à peu il réduit la part des produits d'origine animale jusqu'à les exclure. Dès qu'un adolescent décide de modifier son alimentation, il est essentiel de faire le point avec lui pour comprendre ses motivations et l'engager à s'informer sur les risques de carences.

« Si l'adolescent opte seulement pour le végétarisme et continue de consommer des produits ovo-lactés, il n'y a pas de raison de s'inquiéter car on peut avoir une alimentation parfaitement équilibrée sans viande ni poisson, notamment en introduisant des légumineuses comme le soja dans l'alimentation » rassure le Dr Corinne Chicheportiche-Ayache. Il convient néanmoins de surveiller les apports en vitamine B12 (présente uniquement dans les produits animaux) et en fer. L'anémie ferriprive est fréquente chez les adolescentes et les jeunes femmes en raison de l'apparition des règles qui entraînent des besoins supplémentaires en fer. Plus encore lorsqu'elles sont végétaliennes car le fer d'origine végétale est 5 fois moins biodisponible que celui des protéines animales.

Vegan ? Une supplémentation s'impose...

En dehors des produits animaux, seuls le soja, le quinoa et certaines autres légumineuses ou pseudo-céréales contiennent la totalité des acides aminés essentiels en quantité significative. Un acide aminé (unité élémentaire de la protéine) est dit essentiel car, non synthétisé par l'organisme, il doit être apporté par l'alimentation. Par ailleurs, une alimentation strictement végétale apporte souvent des quantités insuffisantes en fer, zinc, iode, oméga 3, calcium. Sans oublier la vitamine B12, quasi inexistante dans les produits d'origine végétale.

Tous ces nutriments sont nécessaires pour chacun de nous, mais plus encore pour l'adolescent, dont le corps est en pleine croissance et le système nerveux est encore en développement. Chez l'ado végétalien ou végan, dépister d'éventuelles carences et les prévenir par une complémentation adaptée est fondamental.

Le soja, une composition nutritionnelle particulièrement adaptée pour les végétariens

Le soja présente l'intérêt de pouvoir être consommé de multiples manières, sous forme liquide (boissons, aides culinaires, sauces...) ou solide, en galettes, steaks, plats cuisinés... ou en dessert. « Le soja apporte des protéines de même qualité que les protéines animales... mais sans les acides gras saturés et le cholestérol. », résume le Dr Chicheportiche-Ayache.





Sa teneur en acides gras oméga 3, même si elle est modérée, est également intéressante pour les vegans qui ne peuvent consommer d'oméga 3 issus des poissons, notamment en complément de sources comme les huiles de chanvre ou de noix.

Des aliments fermentés à base de soja comme le tofu sont très intéressants. Ils apportent divers minéraux tout spécialement le magnésium (27 % des AQR - Apports Quotidiens Recommandés- pour 100g), mais aussi du phosphore (30 % des AQR pour 100g), et même du fer (17 % des AQR pour 100g) dont les végétaliens sont souvent déficients.

Le tofu est obtenu en coagulant le jus de soja avec diverses substances dont certaines (sulfate de calcium, chlorure de calcium) concourent à l'enrichir naturellement en calcium, quand d'autres, comme le sel de Nigari, l'enrichissent en magnésium. Le tempeh est de son côté une bonne source de manganèse, cuivre, phosphore, magnésium, de vitamines de la famille B (avec même un tout petit peu de vitamine B12 !).

Pour finir, le soja et les produits qui en sont issus sont des aliments assez complets puisqu'ils apportent à la fois des protéines de qualité, de bons acides gras, des fibres et de nombreux minéraux.

« En consommer permet une bonne régulation des mécanismes de satiété, un bon équilibre de la glycémie et du cholestérol, c'est également bénéfique pour le transit intestinal. » conclut le Dr Chicheportiche-Ayache.

Des vitamines & des minéraux à surveiller

La vitamine B12 : son rôle est fondamental dans le métabolisme cellulaire et le fonctionnement neurologique. Elle est quasi absente des régimes végétariens

Que faire ? Il faut impérativement supplémenter !

Le fer : sa carence entraîne fatigue, baisse de l'immunité, moindre oxygénation des tissus. Il est présent dans le règne végétal mais sa biodisponibilité est mauvaise (il est 5 fois moins bien absorbé que le fer d'origine animale). Sans compter que les oxalates et phytates des végétaux limitent encore son absorption.

Que faire ? On surveille la ferritine (réserves en fer de l'organisme), on mise sur les végétaux riches en fer (dont les légumineuses comme le soja ou les lentilles). On supplémente si nécessaire (mais les compléments sont parfois mal tolérés).

Le zinc : il participe au fonctionnement du système nerveux central et du système immunitaire. Sa déficience se manifeste également par des troubles au niveau des phanères (ongles et cheveux), de la peau. Les protéines animales (notamment les poissons et fruits de mer) sont la principale source de zinc.

Que faire ? Surveiller le zinc sanguin. Consommer des oléagineux comme les noix, les amandes, le sésame, le soja. Les choux, les artichauts, le quinoa, le riz sauvage sont également riches en zinc... A associer avec des agrumes car leur acidité augmente la biodisponibilité de ce minéral.

L'iode : nécessaire au fonctionnement de la thyroïde. Il se trouve principalement dans les produits animaux.


Que faire ? Utiliser du sel iodé.


Les acides gras oméga 3 : Leur déficience favorise la survenue de troubles cardiovasculaires. Ils joueraient également un rôle important au niveau cérébral. Les poissons gras apportent des oméga 3 à longue chaîne (EPA et DHA), de bonne qualité et en quantité importante. Dans le règne végétal, de nombreux oléagineux comme le soja, le lin, le chanvre, les noix et noisettes sont source de l'Oméga 3 précurseur ALA (acide alpha linoléique).

Que faire ? Varier les sources d'apports.

À propos de Sojaxa :

Créée en 1989, Sojaxa est l'association pour la promotion des aliments au soja. Elle réunit les acteurs de la filière - Alpro, Triballat Noyal- Sojasun, Nutrition&Santé, St Hubert et LSDH - partageant les mêmes valeurs et désirant faire connaître au plus grand nombre les atouts nutritionnels et environnementaux des aliments au soja français.

 Retrouvez Sojaxa sur Twitter @SojaxaFr

 et sur le web : www.sojaxa.com



Crédit photo : ©Philippe Martineau

Contacts presse : **LauMa communication**

Mathilde Birembaux • 01 73 03 05 23 • mathilde.birembaux@lauma-communication.com

Laurent Mignon • 01 73 03 05 20 • laurent.mignon@lauma-communication.com