



# Découvrez le pouvoir des aliments

 Trouvez une diététiste

#MoisDeLaNutrition  
#TrouvezUneDiététiste  
#DiététistesVosAlliés

MOISDELA  
NUTRITION.CA



## Quels sont les avantages d'une alimentation contenant plus de végétaux?

Vous avez probablement beaucoup entendu parler de l'importance d'adopter une alimentation contenant plus de végétaux. En fait, la dernière version du Guide alimentaire canadien recommande de choisir plus souvent des aliments protéinés d'origine végétale. Toutefois, cela ne signifie pas que vous devez adopter un régime exclusivement végétarien ou végétalien. Cela signifie qu'inclure un plus grand nombre de repas et de collations à base de plantes dans votre alimentation présente des avantages pour votre santé. Lisez ce qui suit pour savoir pourquoi il est avantageux de manger plus d'aliments à base de plantes et pour trouver des idées de repas et de collations faciles à préparer.

## Quels sont les avantages d'une alimentation contenant plus de végétaux?

**Une alimentation à base de plantes peut réduire votre risque de maladies comme les maladies du cœur, le cancer du côlon et le diabète de type 2.**

Consommer davantage d'aliments à base de végétaux consiste à intégrer plus de légumes, de fruits, de grains entiers et de protéines végétales à son alimentation. D'ailleurs, le Guide alimentaire canadien recommande de choisir plus souvent des aliments d'origine végétale en raison des avantages pour la santé associés à ce type d'alimentation. Les recherches montrent de plus qu'en général, les personnes qui consomment davantage d'aliments à base de plantes présentent un risque réduit de maladies du cœur, de cancer du côlon et de diabète de type 2.

C'est qu'une alimentation à base de végétaux est généralement :

- Plus riche en fibres
- Plus riche en fruits et légumes
- Plus riche en noix et en protéines de soya (ces aliments peuvent contribuer à réduire le cholestérol)
- Plus faible en viande transformée
- Plus faible en gras saturés
- N'oubliez pas qu'une saine alimentation est un concept différent d'une personne à l'autre. Parlez à une diététiste des choix d'aliments qui cadrent avec vos besoins nutritionnels, votre culture, vos antécédents médicaux et vos préférences personnelles.

**Consommer des protéines végétales peut vous aider à économiser sur votre facture d'épicerie.**

Les protéines végétales comme les légumineuses et le tofu sont souvent moins chères que les protéines animales.

## Choisir plus souvent des protéines végétales est bon pour l'environnement.

Un autre avantage d'une alimentation à base de plantes est qu'elle peut avoir un impact plus faible sur l'environnement. En effet, la culture et la production d'aliments d'origine végétale utilisent généralement moins de terres, d'énergie et d'eau.

## Quels sont des exemples de protéines végétales?

Il existe de nombreuses sources de protéines végétales parmi lesquelles choisir, par exemple :

- Les lentilles brunes, vertes, rouges ou autres
- Les pois comme les pois chiches et les pois cassés
- Les haricots secs, notamment les haricots noirs et les haricots communs
- Les produits de soya comme le tofu, le tempeh et les edamames
- Les boissons de soya enrichies
- Les noix et graines et les beurres de noix et de graines (comme le beurre d'arachides)

Il existe également de nombreux substituts de viande sur le marché, comme les hamburgers végétariens. Ils peuvent constituer un substitut de viande facile et pratique, mais ils peuvent aussi être riches en sel et en gras. Assurez-vous donc de comparer les étiquettes et de les consommer avec modération.

## Est-ce que je consommerai assez de protéines si mon alimentation est à base de végétaux?

Il vous surprendra de voir à quelle vitesse les protéines peuvent s'accumuler pendant la journée! Vous n'avez pas besoin de consommer de grandes quantités d'aliments protéinés pour répondre à vos besoins nutritionnels. Par exemple, même une tranche de pain aux grains entiers contient environ 4 grammes de protéines.

Si vous adoptez une alimentation équilibrée en suivant les recommandations du *Guide alimentaire canadien*, vous obtiendrez assez de protéines. Cela signifie qu'il faut choisir un aliment protéiné à chaque repas. Si vous voulez manger plus d'aliments d'origine végétale, ne vous contentez pas de supprimer les protéines animales. Veillez à les remplacer par un substitut à base de plantes. Par exemple, si vous avez l'habitude de manger des pâtes à la sauce bolognaise, vous pouvez essayer de remplacer le bœuf haché par des lentilles. Et si vous aimez manger des œufs et des rôties le matin, essayez plutôt du tofu brouillé. En incluant des aliments protéinés à chaque repas et en veillant à manger une variété d'aliments, vous ne devriez avoir aucun problème à obtenir des protéines, même si vous avez une alimentation à base de plantes. Pour en savoir plus sur la quantité de protéines dont vous avez besoin, cliquez ici (disponible à [DecouvrezLesAliments.ca](http://DecouvrezLesAliments.ca)).

Certaines personnes peuvent avoir besoin de plus de protéines, parlez à votre diététiste pour obtenir des conseils personnalisés.

## Est-ce que je consommerai assez de fer et de calcium si mon alimentation est à base de végétaux?

### Fer

On trouve du fer dans divers aliments d'origine végétale comme les noix, les graines, les lentilles et le tofu. Il y en a également dans les produits enrichis en fer (comme des pains, pâtes et céréales). Il existe deux types de fer : hémique et non hémique. Le fer hémique est présent dans les aliments d'origine animale. Le fer non hémique se trouve dans les aliments d'origine végétale. Bien que le fer hémique soit mieux absorbé par l'organisme que le fer non hémique, il existe des moyens d'augmenter l'absorption du fer non hémique. Mangez des aliments qui contiennent du fer non hémique avec des aliments qui contiennent de la vitamine C.

Pour savoir comment obtenir assez de fer, cliquez [ici](#). Parlez-en à une diététiste si vos apports en fer vous préoccupent. Si vous ressentez de la fatigue ou de l'irritabilité et que vous pensez avoir une carence en fer, parlez à votre professionnel de la santé.

### Calcium

Il y a du calcium dans de nombreux aliments à base de plantes comme le tofu, les haricots, les amandes et les légumes-feuilles verts comme les épinards et le chou vert frisé. Les boissons de soya enrichies sont une source de calcium particulièrement intéressante. Si vous adoptez une alimentation équilibrée comprenant une variété d'aliments contenant du calcium tout au long de la journée, vous devriez être en mesure de combler vos besoins en calcium. Consultez notre article sur les sources alimentaires de calcium pour plus d'information (disponible à [DecouvrezLesAliments.ca](#)).

## Comment puis-je intégrer davantage de protéines végétales à mon alimentation?

Si vous commencez tout juste à manger plus d'aliments d'origine végétale, commencez par quelques repas à base de plantes par semaine puis augmentez progressivement. Les protéines d'origine végétale ont souvent un goût neutre, ce qui les rend faciles à incorporer à de nombreux plats. À mesure que vous prendrez de l'expérience avec les protéines végétales, vous pourrez expérimenter différentes combinaisons et saveurs. Voici quelques idées pour démarrer (disponible à [DecouvrezLesAliments.ca](#)):

- Commencez la journée avec des céréales à grains entiers ou un bol de gruau. Pour plus de goût, ajoutez des amandes ou des graines de citrouille. (*1/4 tasse de gruau = 3 g de protéines; 1/4 tasse d'amandes = 8 g de protéines*)
- Ajoutez des pois chiches, des lentilles ou des haricots noirs à votre soupe ou à votre salade au dîner. (*3/4 tasse de haricots noirs = 11 g de protéines; 3/4 tasse de lentilles = 13 g*)
- Préparez un bon bol de soupe aux lentilles pour le souper.
- Préparez un grand bol de chili aux haricots garni de légumes. (*1 portion = 14 g de protéines*)

- Besoin d'un petit remontant dans l'après-midi? Essayez du beurre d'arachides sur du pain aux grains entiers avec un verre de boisson de soya enrichie. (2 cuillères à soupe de beurre d'arachides = 7 g de protéines)
- Essayez ce sauté de tofu garni de légumes et regorgeant de saveurs grâce à sa sauce chili douce. (3/4 tasse de tofu = 16 g de protéines)
- Essayez une salade de quinoa à la place des pâtes. Le quinoa est un grain entier qui est également une source de protéines. (1/2 tasse de quinoa = 3 g de protéines)
- Remplacez le lait par une boisson de soya enrichie dans les smoothies. Essayez ce rafraîchissant smoothie aux petits fruits et aux épinards. (1 tasse de boisson de soya = 7 grammes de protéines)

### Comment une diététiste peut-elle vous aider?

Une diététiste pourra vous suggérer des moyens d'intégrer davantage d'aliments et de protéines d'origine végétale à votre alimentation. Elle pourra travailler avec vous pour s'assurer que vous consommez assez de protéines pour répondre à vos besoins et objectifs uniques. Les diététistes tiennent compte de votre style de vie, de votre culture, de votre état de santé, de vos compétences alimentaires, de votre budget et de vos préférences pour vous créer un plan personnalisé. La plupart des régimes d'avantages sociaux couvrent les services des diététistes. Contactez une diététiste dès aujourd'hui!

### En conclusion

Choisir plus souvent des aliments et des protéines d'origine végétale est bon pour votre santé et contribue à prévenir des maladies comme le diabète de type 2. En adoptant une alimentation équilibrée et en choisissant une variété d'aliments d'origine végétale, vous pouvez obtenir tous les nutriments dont votre corps a besoin.

Visitez [moisdelanutrition2023.ca](https://moisdelanutrition2023.ca) pour découvrir comment trouver une diététiste et obtenir de l'information digne de confiance sur les aliments et la nutrition.