

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 33 (2003)
Heft: 4

Artikel: Repas à la mode végétarienne
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-827555>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 18.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Repas à

vivant. Cette manière de se nourrir fait courir des risques de carences et nécessite souvent des compléments alimentaires; en tout cas, une très bonne connaissance de la diététique.

Avec Annick Chevalley, diététicienne à l'Espace prévention de Lausanne, nous allons évoquer le cas des végétariens, qui souhaitent varier et équilibrer leurs menus quotidiens. «D'une manière générale, les personnes âgées croient souvent qu'elles doivent manger moins qu'avant. C'est faux! Leur organisme a besoin d'une nourriture suffisante et de mouvement pour se maintenir en forme et conserver une bonne masse musculaire.» Annick Chevalley ajoute que le repas du soir, qui peut être plus léger, ne doit pas être négligé. «On constate que des personnes seules ne mangent presque rien le soir, cela peut provoquer des carences et aussi, on le sait moins, des troubles désagréables du sommeil, tout comme pour les individus qui mangent trop.»

Les bonnes associations

Dans les pays industrialisés, la consommation de viande et de charcuterie est excessive, au détriment des produits céréaliers, des légumineuses, des légumes et des fruits. Cette nourriture essentiellement carnée, trop riche en graisses animales, a de fâcheuses conséquences sur notre santé: maladies cardio-vasculaires, dégénératives, cancers et problèmes de surpoids ou d'obésité ont considérablement progressé. Manger moins de viande, moins de charcuterie, est un impératif pour tous ceux qui se soucient de leur santé. Même sans être converti au végétarisme, il y a moyen de varier le contenu de nos assiettes et la préparation des repas.

Pour un végétarien, la question centrale est de savoir comment obtenir les fameuses protéines nécessaires à l'entretien de notre masse musculaire, à la régénération de nos tissus et à la lutte contre les infections. Une alimentation variée comprenant des produits laitiers, des œufs et du poisson assure par exemple un bon apport protéique, de même que l'association des céréales et des légumi-



Des cours de cuisine végétarienne sont donnés par les Ligues de la Santé.

■ **Certains font le choix de devenir végétarien. Pas de problème, à condition d'observer quelques règles pour conserver un équilibre alimentaire, garant d'une bonne santé. Les conseils d'une diététicienne.**

Il y a mille et une raisons pour cesser de manger de la viande. Par choix éthique devant la souffrance des animaux, par révolte face à une industrie agroalimentaire qui semble avoir perdu le sens de la mesure, par peur de la maladie de la vache folle, par souci de se protéger des accidents cardio-vasculaires, par simple dégoût de produits de plus en plus insipides et standardisés, par

mesure d'économie... Selon une étude réalisée en 2000, un Suisse sur dix se déclare végétarien. Lorsqu'on parle de végétarisme, il s'agit d'un mode d'alimentation qui exclut la viande, mais qui admet les laitages, les œufs et pour certains, également le poisson. Les végétaliens, eux, renoncent complètement à ces trois catégories d'aliments, refusant même le miel, par respect strict de ce qui est

la mode végétarienne

neuses ainsi que le tofu et ses dérivés. Connaissant ces combinaisons de base (*lire encadré*), on peut tout de même se sentir limité dans les menus que l'on compose chaque jour.

Aux sein des Espaces prévention du canton de Vaud, Annick Chevalley et ses collègues diététicien(ne)s proposent des cours pratiques, intitulés par exemple «Moins de viande dans votre assiette», «Céréales et légumineuses» «Menu végétarien» ou «Tajines, couscous et compagnie». Lors de ces ateliers, ouverts à chacun, la recette est réalisée par les participants, selon les indications des professionnels.

«Nous suggérons notamment la confection de plats uniques, qui sont simples à cuisiner et dans lesquels tous les ingrédients mijotent ensemble tout en conservant leurs apports en vitamines.» Les tajines, les couscous, les paellas sont de bons exemples de plats complets, qui se réchauffent également très bien. Les soupes méritent aussi d'être réhabilitées dans notre alimentation quotidienne. «Généralement, lorsque nous cuisons des légumes dans de l'eau, cette eau, qui s'est enrichie en vitamines et sels minéraux, est jetée. C'est bien dommage de donner toute ces vitamines C aux poissons du lac!, explique M^{me} Chevalley. La soupe, elle, conserve son eau de cuisson et toutes ses vertus.»

S'alimenter régulièrement

Comment composer ses repas végétariens au fil de la journée? Annick Chevalley propose une journée de menus types:

Petit déjeuner: 180 g de yogourt nature mélangé à 200 g de fruits de saison, 40 g de mélange de flocons de céréales, thé ou autre.

A 10 h: un fruit frais ou un jus de fruit.

Midi: un couscous végétarien contenant 100g (poids cru) de semoule de blé dur (bouillie), 50 g (poids cru) de pois chiches, 200 g de légumes divers, une salade de fruits aux noix.

A 16h: 200 g de fromage blanc battu à la cannelle et aux fruits secs.

Soir: 1 bol de salade de tomate, 60 g de fromage, 200 g de pommes de terre bouillies, 150 g de compote de fruit. Il est conseillé en outre de boire 1,5 l. d'eau, tisanes, thé... pendant la journée.

D'autres idées? Un potage aux légumes et un bircher pour un souper, ou un gratin de poireaux, accompagné d'une salade mêlée, puis un yogourt ou des croûtes au fromage, puis une salade de fruits frais.

La préparation des légumes est essentielle pour garantir un maximum de vitamines et de sels minéraux. Les cuissons à l'étouffée (avec très peu d'eau et un couvercle), à la vapeur ou au micro-ondes sont particulièrement indiquées. La conservation des aliments est aussi primordiale. Une salade qui traîne depuis une semaine au frigo a perdu une bonne part de sa vitamine C. Mieux vaut alors utiliser des légumes surgelés que d'apprêter des vieux légumes flétris! Si vous renoncez aux surgelés, faites votre marché deux fois par semaine, plutôt que de stocker des denrées périssables trop longtemps.

Dans ces menus types, les produits laitiers sont abondants, parce qu'ils représentent un apport important en protéines et en calcium. Certains thérapeutes comme les homéopathes ou les naturopathes sont opposés à cette forte consommation de lait et de ses dérivés. Selon eux, ces produits seraient responsables de nombreuses allergies, eczémas, affections ORL, et même de problèmes articulaires. Il faut savoir que ces deux écoles s'affrontent dans ce domaine sans que des recherches scientifiques approfondies et neutres ne viennent étayer l'une ou l'autre position. Toutefois, il est reconnu que la couverture des besoins en calcium tout au long de sa vie est primordiale pour conserver des os solides. Des apports suffisants en calcium sont difficiles à obtenir dans une alimentation dépourvue de produits laitiers. A vous de savoir si vous faites confiance aux préparations lactées ou pas et le cas échéant, il est vivement conseillé d'avoir recours à une supplémentation.

Finalement, l'art de se bien nourrir, en choisissant le végétarisme ou pas, est une ques-

tion de bon sens et de juste mesure. Manger régulièrement, avec plaisir, de bonnes choses bien préparées fait partie de notre culture et devrait se transmettre. Aux grands-parents aussi incombe la tâche de faire découvrir aux petits-enfants des plats que les parents n'ont plus le temps d'élaborer. La politique du frigo ouvert en permanence n'est bonne pour personne.

Bernadette Pidoux

» Renseignements: Espace prévention santé, Lausanne, tél. 021 644 04 24.

Nos besoins quotidiens

100 g de viande apportent 20 g de protéines qu'on trouve aussi dans:
120 g de poisson
2 œufs
7 dl de lait
70 g de fromage à pâte dure (gruyère, emmenthal...)
80 g de fromage à pâte molle (camembert, brie, tomme...)
150 de séré maigre
150 g de tofu
ou 50 g de légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots, fèves, soja...) +
100 g de céréales (poids cru)

Dans une journée, il faut: des crudités plusieurs fois par jour; des fruits ou des légumes cuits au moins une fois par jour; un plat protidique (viande ou poisson, œufs, légumineuses, tofu) une fois par jour; des produits laitiers 2 à 3 fois par jour; des farineux à chaque repas (pain, pâtes, riz, pommes de terre, céréales); un peu de «bonne» matière grasse à chaque repas (huile de colza, tournesol, olive, pépins de raisin, carthame, noix...).