

# Comment s'y retrouver parmi les régimes alimentaires ? Végétarien, végétalien, flexitarien, vegan...

Publié le 21/07/2021

| 2 minutes de lecture

| Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter



Pour rester en forme, tenir compte d'intolérances alimentaires, perdre du poids, respecter des convictions... vous êtes de plus en plus nombreux à suivre un régime alimentaire spécifique. Y-a-t-il des risques de carence liés à ces alimentations ? Comment compléter vos besoins en vitamines, minéraux et nutriments ? Toutes nos réponses pour prendre soin de votre corps et de votre esprit.

**Régime végétarien, régime végétalien, régime vegan, régime flexitarien, régime keto, régime dukan, régime méditerranéen...** Il y a de quoi s'y perdre parmi tous ces régimes alimentaires. Tour d'horizon des principes de ces différentes alimentations, de leurs vertus, mais aussi des déficiences qu'ils peuvent générer.

## Végétarisme et flexitarisme : des régimes assez similaires

Le régime **végétarien** et le régime **flexitarien** reposent sur des règles alimentaires et des convictions communes même si quelques différences existent. Dans le régime végétarien, la consommation de chair animale est exclue. Le végétarien ne mange donc ni viande ni poisson, mais peut parfaitement consommer des produits dérivés des animaux comme les œufs, le lait, les fromages ou le miel. Le flexitarien suit un mode alimentaire très proche du végétarien. En effet, sa consommation de viandes et de poissons est réduite, pour autant **ces produits ne sont pas complètement bannis**. Le flexitarien privilégie une consommation raisonnée de l'ensemble des aliments en misant sur la qualité. L'assiette des végétariens comme celle des flexitariens fait la **part belle aux protéines végétales** comme le soja, les pois chiches, les lentilles, les amandes, les noix, les noisettes, le quinoa... à consommer sans modération. Les végétariens et les flexitariens sont animés des mêmes motivations éthiques et environnementales : le bien-être animal, la protection de la nature, le rejet de la surabondance alimentaire expliquent leurs choix alimentaires.

## Végétalisme et veganisme : le rejet de l'exploitation animale

Le régime végétalien élimine de l'alimentation **tous les produits issus des animaux**. Les œufs, les produits laitiers, le miel... sont donc absents de l'assiette au même titre que la viande et le poisson. Le **végétalien** s'astreint à une alimentation **100 % végétale** composée de fruits et légumes, céréales complètes, graines, huiles etc. Les personnes qui **refusent l'exploitation animale** pour leur alimentation, mais aussi pour s'habiller ou dans leurs produits quotidiens sont **vegans**. Les vegans ne portent pas de cuir, de laine, de soie... et n'utilisent pas de cosmétiques ou de produits ménagers avec des composants d'origine animale ou testés sur les animaux.

## Keto et régime Dukan : objectif perte de poids

Le régime **cétogène ou keto** est un régime **riche en lipides** alors que le régime **Dukan** fait partie des **régimes hyperprotéinés**. Ces deux régimes alimentaires sont souvent suivis dans le but de perdre des kilos avec un **risque important de reprise de poids** en cas de retour à une alimentation classique.

Le régime keto repose sur une alimentation **élevée en lipides, autrement dit en gras, mais très faible en glucides**, c'est-à-dire en sucres. Les viandes, volailles, poissons peuvent être consommés en quantité importante, les fruits, légumes et produits laitiers avec modération, et les pâtes, riz, pommes de terre, céréales et sucreries sont interdits.

Le régime Dunkan, très pauvre en fibres et en nutriments, consiste à se nourrir exclusivement de produits riches en protéines avant de réintroduire progressivement et de façon limitée d'autres aliments. Les viandes maigres, volailles, poissons, œufs, légumes verts... appartiennent à la centaine d'aliments autorisés. La liste des interdits est longue et compte notamment les fruits, les laitages autres que 0 %, les féculents, les fritures, les biscuits et viennoiseries.

## Régime méditerranéen : l'exemple à suivre

Le **régime méditerranéen**, aussi appelé **régime crétois**, est souvent cité en exemple. Ce mode d'alimentation traditionnel dans les pays du pourtour méditerranéen aurait de nombreuses vertus pour la santé. L'**allongement de l'espérance de vie et la réduction des maladies cardio-vasculaires** et des risques de cancer sont validés par la communauté scientifique. Le régime méditerranéen se base sur une alimentation riche en végétaux, en graisses de qualité, comme l'huile d'olive et de colza, et en céréales complètes, comme le boulgour et le quinoa. Les poissons tiennent aussi une place de choix dans ce régime, au contraire de la viande rouge, du sucre en général et de tous les produits transformés qui sont quasi absents.

## Quels sont les risques pour la santé des différents régimes alimentaires ?

À l'exception du régime méditerranéen, tous les régimes alimentaires peuvent **entraîner des carences s'ils ne sont pas bien maîtrisés**, même si certains effets positifs sur la santé sont avérés. Ainsi, la réduction des risques de maladies cardio-vasculaires, la lutte contre la constipation, un meilleur contrôle du diabète ou de l'hypertension figurent parmi les bénéfices des régimes végétarien et flexitarien.

Toutefois, il est important de comprendre qu'un manque de diversité alimentaire ou qu'une **alimentation déséquilibrée peuvent être synonymes de carences**. Ces carences, notamment en fibres, en vitamines, en micronutriments et en antioxydants, peuvent avoir des répercussions plus ou moins graves : perte de vitalité, difficultés de concentration, troubles digestifs, anémie, risque accru de fracture osseuse...

## Des compléments alimentaires pour prévenir les carences

Les risques de carences des régimes végétarien, flexitarien, végétalien, vegan, keto ou encore Dunkan ne doivent pas être pris à la légère. Si vous suivez un de ces régimes alimentaires, il est recommandé de surveiller votre statut nutritionnel afin de limiter les risques de déficience. La prise de **compléments alimentaires** peut aider à combler les déficits de votre alimentation et permettre à votre organisme de bien fonctionner.

Pour pallier le manque de [vitamines B12 et D](#), de [fer](#) et de calcium, nous vous conseillons de faire le plein de vitamines et de minéraux avec [ÉNERGINAT MULTIVIT'](#) du Laboratoire Lescuyer.

Ce **complément alimentaire** a été spécialement formulé pour aider à **combler les déficiences en micronutriments** les plus courantes de la population française. Vous aiderez ainsi votre organisme à fonctionner de manière optimale afin de rester en forme.



Énerginat Multivit'

91% of 100

[\(288\)](#)

Comblent les déficiences de l'organisme en vitamines et minéraux

[En savoir plus](#)

En complément, nous vous invitons également à profiter des bienfaits des acides gras oméga 3 avec [OMÉGA 3](#) du Laboratoire Lescuyer. Ce complément alimentaire participe au **bon fonctionnement de votre système nerveux et à votre équilibre cardio-vasculaire**.

Si vous envisagez de faire un régime, quel qu'il soit, n'hésitez pas à en parler avec votre professionnel de santé ou votre pharmacien. Les professionnels de santé peuvent vous aider à faire les bons choix et vous aiguiller dans la mise en œuvre de ceux-ci.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Équilibre acido-basique ,

### L'équilibre acido-basique, reflet de votre alimentation

02/04/2019

5 minutes de lecture

L'équilibre acido-basique est la balance entre les substances acidifiantes et alcalinisantes au sein de l'organisme. Cet équilibre dépend en grande partie de notre alimentation. Découvrez les causes d'un déséquilibre acido-basique et comment agir sur celui-ci.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Antioxydants ,

### L'alimentation méditerranéenne : source d'antioxydants

14/08/2021

3 minutes de lecture

L'alimentation méditerranéenne est appréciée pour ses qualités gustatives dans le monde entier. Quels sont ses

bienfaits ?

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Équilibre alimentaire ,

## **Régimes : attention aux déficiences !**

17/08/2016

3 minutes de lecture

Perdre du poids peut parfois s'avérer essentiel pour la santé. Attention cependant aux déficiences alimentaires qui peuvent avoir des conséquences sur le fonctionnement de l'organisme.

[Lire la suite](#)