

# Être vegan : qu'est-ce que cela signifie ?

Publié le 22/03/2022

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Le véganisme séduit de plus en plus de Français, par goût, par conviction, pour la cause animale, pour préserver la planète... Qu'est-ce que le véganisme exactement ? Quels peuvent être les bienfaits d'une alimentation vegan sur la santé ? Comment éviter les carences ? Décryptage.

## Quelques explications sur le véganisme...

Le dictionnaire Larousse définit le véganisme comme un « *mode de vie alliant une alimentation exclusive par les végétaux (végétalisme) et le refus de consommer tout produit (vêtements, chaussures, cosmétiques, etc.) issu des animaux ou de leur exploitation* ». Il s'agit donc à la fois d'un régime alimentaire et d'habitudes de consommation basés sur le refus de toute activité pouvant provoquer une souffrance animale. Le régime végétalien se différencie d'un régime végétarien qui conserve des aliments tels que les œufs, le lait, les produits laitiers ou le miel.

**Une personne végétalienne ne mange aucun produit ou sous-produit d'origine animale.** Son alimentation est entièrement végétale.

## Au quotidien, que mange un vegan ?

Une alimentation équilibrée doit apporter suffisamment de macronutriments (lipides, glucides et protéines) et de micronutriments (vitamines, minéraux, oligo-éléments). Dans le cas d'une alimentation végétalienne, certains micronutriments peuvent être amenés à manquer, notamment la [vitamine B12](#) et le fer. Du côté des macronutriments, ce sont surtout les apports protéiques qui diffèrent. Ils sont assurés par les légumineuses, les oléagineux, les céréales complètes, le quinoa... Les protéines animales contiennent tous les acides aminés indispensables à l'organisme en proportion équilibrée. Ce n'est pas le cas des protéines végétales. Chaque végétal apporte de manière déséquilibrée un ou plusieurs acides aminés. Pour constituer un apport de protéines végétales de bonne qualité nutritionnelle, il est donc indispensable de varier les aliments au cours de la journée.

Voici un exemple de menu vegan :

- **petit-déjeuner** : pancakes de pommes de terre à la crème vegan
- **déjeuner** : burger veggie aux haricots rouges
- **en-cas** : glace vegan banane-chocolat
- **dîner** : lasagnes tofu, épinards



### Recette des pancakes de pommes de terre (ingrédients pour 6 à 8 portions) :

- 1 kg de pommes de terre pelées
- 1 oignon jaune haché finement
- du substitut d'œuf équivalent à 2 œufs
- 1 cuillère à café de sel
- 1/4 de cuillère à café de poivre
- 4 cuillères à soupe de farine complète
- de huile de friture

#### Préparation :

Râper les pommes de terre et essorer l'humidité. Dans un grand bol, mélanger les pommes de terre avec tous les autres ingrédients, sauf l'huile. Chauffer un peu d'huile dans une grande poêle. Placer 3 cuillères à café du mélange dans la

poêle pour chaque pancake. Utilisez une spatule pour aplatir le mélange. Faire frire à feu moyen environ 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à la coloration souhaitée. Égoutter sur du papier absorbant et servir chaud avec de la crème épaisse au soja.

### Recette du burger veggie aux haricots rouges (ingrédients pour 4 burgers) :

- 1 oignon jaune haché
- 200 g de riz brun cuit
- 150 g de chapelure
- 500 g de haricots en conserve, égouttés et rincés
- 1 cuillère à soupe de chili en poudre
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de cumin
- 2 cuillères à soupe de ketchup
- 4 pains à hamburger
- Tomates, laitue, cornichons, oignons, ketchup, moutarde ou mayo végétalienne (selon votre goût)

#### Préparation :

Préchauffer le four à 180°C. Dans un robot culinaire, mixez l'oignon, le riz, la chapelure, les haricots noirs, la poudre de chili, le sel, le cumin et le ketchup jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés, environ 15 secondes.

Façonner le mélange en 4 galettes. Placer les galettes sur une plaque à pâtisserie graissée. Cuire au four pendant 12 minutes, puis retourner et cuire encore 10 minutes.

Servir sur des petits pains avec les garnitures de votre choix.

### Recette de la glace vegan banane-chocolat (ingrédients pour 1 personne) :

- 1 banane pelée et congelée
- 1 cuillère à soupe de beurre de cacahouète
- 1 cuillère à café de cacao en poudre

#### Préparation :

Mixez le tout dans un blender jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Servir immédiatement.

### Recette des lasagnes tofu et épinards (ingrédients pour 6 à 8 portions) :

- 300 g de pâtes à lasagne
- 1 paquet d'épinards hachés surgelés, décongelés et égouttés
- 400 g de tofu mou
- 400 g de tofu ferme
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 75 ml de lait de soja
- 1/2 cuillère à café de poudre d'ail
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 3 cuillères à café de basilic frais émincé
- 2 cuillères à café de sel
- 800 ml de sauce tomate

#### Préparation :

Cuire les lasagnes selon les instructions sur l'emballage. Égoutter et réserver. Préchauffer le four à 180°C.

Égouttez les épinards autant que possible et mettez-les de côté. Placer le tofu, le sucre, le lait de soja, la poudre d'ail, le jus de citron, le basilic et le sel dans un robot culinaire ou un blender et mélanger jusqu'à consistance lisse. Incorporer les épinards. Couvrir le fond d'un plat allant au four avec une fine couche de sauce tomate, puis une couche de pâtes (utiliser environ un tiers des pâtes). Poursuivre avec la moitié de la garniture au tofu. Continuer dans le même ordre, en utilisant la moitié de la sauce tomate et des pâtes restantes et tout le reste de la garniture au tofu. Terminer par les pâtes restantes, recouvertes du reste de sauce tomate. Cuire au four pendant 25 à 30 minutes.



## Manger vegan, les avantages et les inconvénients

Un monde vegan se veut plus respectueux de la nature et des animaux. Les personnes qui font ce choix de vie le font aussi pour les bienfaits que procure une alimentation végétalienne à l'organisme. Depuis 2015, l'OMS a classé les viandes transformées, telles que la charcuterie, parmi les produits cancérigènes pour l'Homme et les viandes rouges parmi les cancérigènes probables<sup>1</sup>. A l'inverse, il a été prouvé à de multiples reprises qu'une **alimentation végétale réduit le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, d'obésité et de certains cancers.**

Manger vegan peut présenter quelques désagréments. Il est plus difficile d'obtenir une alimentation végétalienne parfaitement équilibrée. Les risques de carence concernent le fer, le calcium, le zinc, et les vitamines D et surtout la vitamine B12. C'est pourquoi, être accompagné d'un diététicien-nutritionniste peut être judicieux, afin de déterminer si vous avez besoin d'une complémentation.

# Adopter une alimentation vegan sans carence

Les **compléments alimentaires** sont les alliés des vegan. Ils aident à équilibrer plus facilement les apports en vitamines et minéraux, afin d'éviter les carences et leurs conséquences. Une complémentation en vitamine B12 est indispensable si vous décidez d'adopter une alimentation vegan. En effet, les aliments qui en contiennent sont exclusivement d'origine animale. Les apports doivent donc être compensés.

**VITAMINAT+** du Laboratoire Lescuyer contient de la vitamine B12 (100% des Valeurs Nutritionnelles de Référence pour 2 comprimés) ainsi que d'autres micronutriments essentiels (zinc, vitamine C ...). Ce complément naturel permet d'aider à combler les déficiences en vitamines et minéraux les plus courantes chez les Français.

Si vous recherchez un complément en vitamine D, optez toujours pour de la vitamine D3, elle est bien mieux assimilée par l'organisme que la vitamine D2. Découvrez la **Vitamine D3 1000 UI végétale**, issue du lichen boréal, du Laboratoire Lescuyer. Expert en compléments alimentaires le laboratoire propose également une gamme variée, pour répondre aux besoins en micronutriments non couverts (ou insuffisamment) par une alimentation vegan : **FEROMAG** en cas de déficit en fer ou **LITHOCAL** en cas de déficit en calcium.

## Sources :

1. OMS : Le Centre international de Recherche sur le Cancer évalue la consommation de la viande rouge et des produits carnés transformés, 2015

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 alimentaire ,

### Quelle complémentation pour un végétarien ?

21/12/2017

3 minutes de lecture

Le végétarisme est un mode de consommation de plus en plus plébiscité. Voici nos conseils pour garder la forme en adoptant le régime végétarien.

[Lire la suite](#)

# alimentation

2.

Catégorie Équilibre alimentaire ,

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

21/07/2021

2 minutes de lecture

Le point sur les vertus, mais aussi les carences qu'ils peuvent générer.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Système immunitaire ,

## **L'histoire de la vitamine D3 végétale**

04/01/2022

3 minutes de lecture

Tout savoir sur la source naturelle : le lichen boréal

[Lire la suite](#)