



NUTRITION

Végé

# Je suis végétarienne et sportive

*Beaucoup de préjugés gravitent autour des sportifs végétariens : trop de carences, pas assez d'énergie, pas les bons apports nutritionnels... Il devient alors difficile de démêler le vrai du faux. Il n'est pourtant pas impensable que sport et végétarisme fassent bon ménage...*

PAR JUSTINE PLANQUE

**C**arl Lewis, les sœurs Williams, Surya Bonaly, Novak Djokovic... Tous ces athlètes sont végétariens ! Une preuve que le végétarisme n'empêche pas l'activité physique, même à haut niveau. En réalité, tout est question d'équilibre ! Il est important d'adapter son alimentation pour subvenir à tous ses besoins. Pour avoir un apport suffisant en protéines, il ne faut pas négliger les légumineuses et les céréales telles que le quinoa et le sarrasin. Les légumes et fruits frais sont aussi essentiels à l'alimentation du sportif, notamment pour leurs apports en fibres, en vitamines et en anti-oxydants. En effet, les sportifs végétariens peuvent être touchés par de nombreuses carences : protéines, oméga 3, fer, vitamine B12... Pour être sûr de ne pas en avoir, quelques petites choses sont à retenir. Pour commencer, les acides aminés sont indispensables et le fer également. On se tourne donc vers des légumineuses que l'on va associer à des aliments riches en vitamine C afin de permettre une meilleure absorption du fer. Les oméga 3 à longue chaîne sont aussi importants, en particulier l'EPA et le DHA qui sont présents dans les aliments d'origine animale. Il est possible de fabriquer de l'EPA en prenant 2 à 3 cuillères à soupe d'huile de colza ou 2 cuillères à café d'huile de lin. Cependant, pour obtenir le DHA sans consommer d'huile de poisson, il est important de prendre des compléments alimentaires sous

forme de micro-algues. Pour éviter des carences, la cuisson joue aussi un rôle majeur ! Favorisez celle à la vapeur et n'hésitez pas à faire tremper, fermenter et germer vos aliments : ils auront une plus forte concentration de nutriments et leur absorption sera augmentée. Le plus crucial reste les protéines. Les végétariens doivent consommer 20 % de plus de protéines que les non-végétariens. Les besoins s'élèvent à 1,2 g et 1,8 g par kilo de poids corporel. C'est-à-dire que si vous pesez 65 kg, il vous faudra consommer 65 fois 1,2 g de protéines par jour. Pour cela, la meilleure association est de manger une légumineuse, des céréales et éventuellement des noix. Si vous consommez des produits laitiers, ces derniers peuvent remplacer les céréales et les noix. Pendant votre séance, vous devez boire comme tout le monde. Comme pour les non-végétariens, la composition de la boisson de l'effort dépendra du type d'activité, de sa durée et de son intensité. Si vous pratiquez un sport d'endurance, alors vous pouvez consommer une boisson glycémiée pendant l'effort. Les shakers hyperprotéinés peuvent être un bon moyen de contrer les carences en protéines. En règle générale, un suivi nutritionnel est fortement recommandé pour les sportifs végétariens. Avec un encadrement et une stratégie réfléchie, les végétariens auront les apports nécessaires pour faire du sport, surtout s'ils pratiquent à haute intensité. ■



Après la consommation d'un aliment riche en fer, ne buvez pas de thé ou de café car les polyphénols qu'ils contiennent réduisent drastiquement l'absorption de ce minéral.

Nos expertes



**Véronique Liesse**  
Diéticienne-  
nutritionniste-  
micronutritionniste  
veronique-  
liesse-nutrition.com  
Auteure du Grand  
livre de l'alimentation  
« Spécial énergie »,  
Leduc's pratique



**Aurore Vial**  
Diéticienne-  
nutritionniste  
du sport  
sportdiet.fr  
Auteure de  
La Cuisine à bloc,  
Amphora

Prendre la pilule surconsomme les vitamines du groupe B. Les femmes végétariennes sous pilule doivent faire encore plus attention, en particulier à la vitamine B12 !