

monthey
énergies

Manger végétarien : équilibre et saveur

Allier apport nutritionnel et défi écologique, c'est possible !

Programme

Première partie sur les défis écologiques

Par Benjamin Chervaz

Deuxième partie sur la nutrition

Par Simon Besse

Atelier pratique : préparation et dégustation du repas

Par Manon et Maude

Présentation de Monthey Energies

Centre de compétences en énergies et développement durable

- Accompagne 5 communes du Chablais valaisan

Conseil à la population

- Événements
- Ligne de conseil énergie



024.475.76.74

durabilite@monthey-energies.ch

Pourquoi parle-t-on de manger végétarien ?

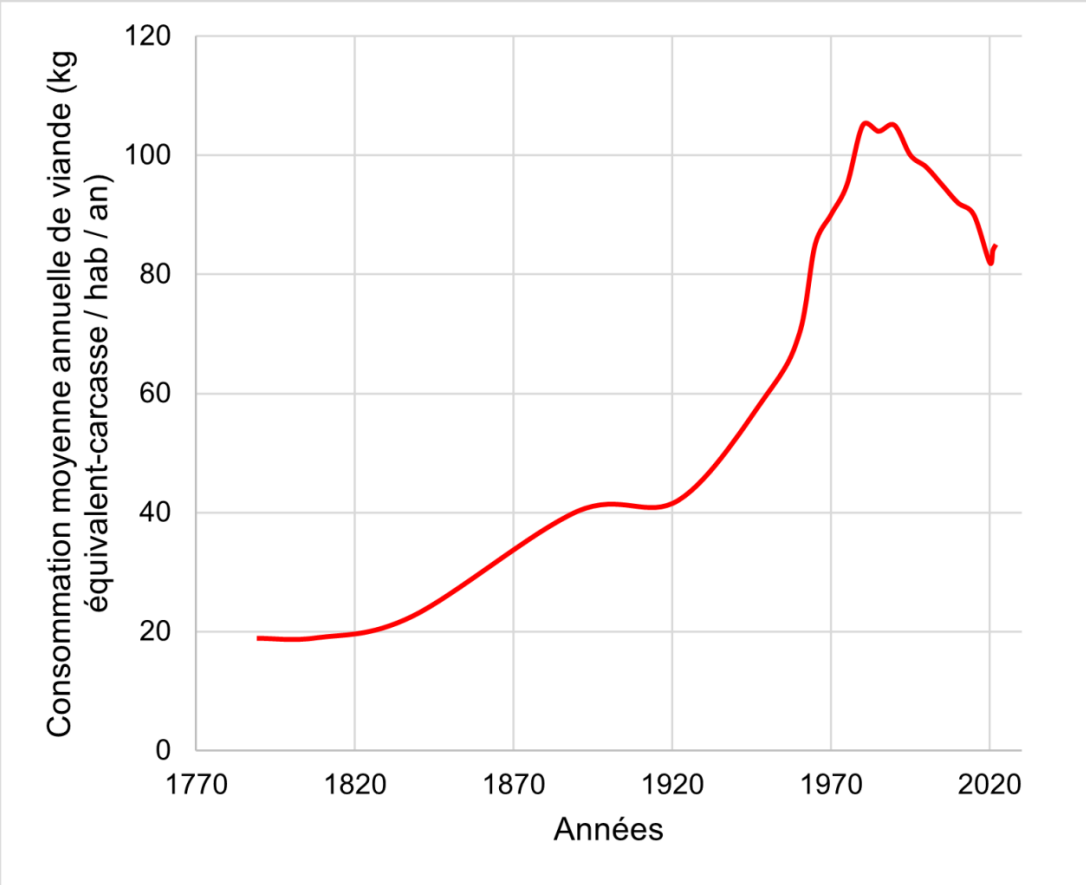
Impacts de l'industrie agro-alimentaire

23% Des émissions de gaz à effet de serre imputables à l'industrie agro-alimentaire

70% De la consommation d'eau douce mondiale

80% De surface agricole dédiée à la production de viande et de produits laitiers

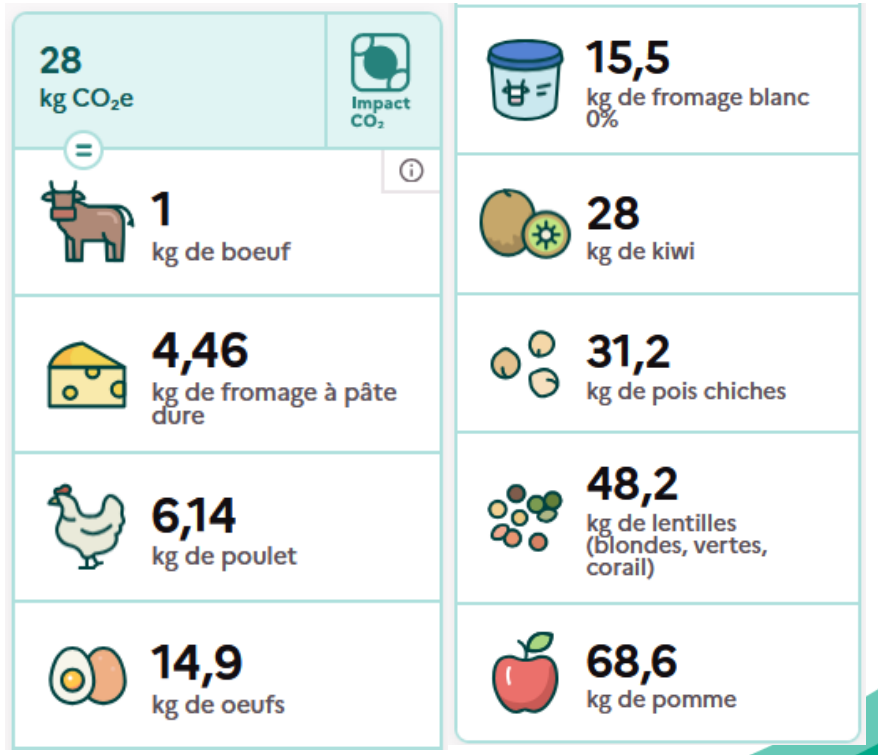
Évolution de la consommation de viande



Impact des aliments

Émissions de CO_2

- Production, transformation, transport
- Mondialisation → la nourriture voyage
- Production agricole mondiale
  - **55%** directement pour notre alimentation
  - **36%** pour le bétail
  - **9%** biocarburants
- Suisse importe 50% de la nourriture et du fourrage de l'étranger → **impact «exporté», pose des problèmes sociaux**

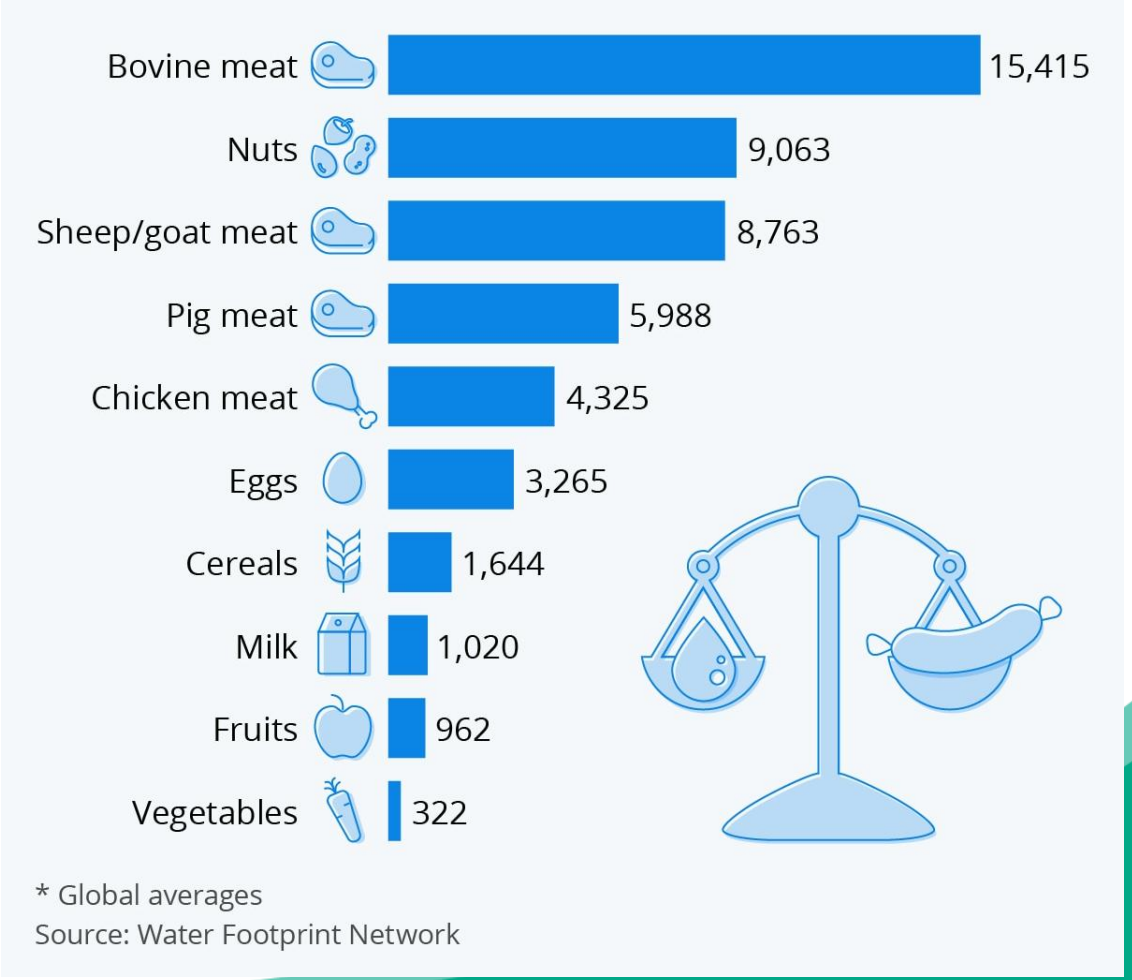


Consommation d'eau

- Certains aliments nécessitent des quantités considérables d'eau pour leur production

- Attention à l'impact «exporté», la disponibilité de l'eau n'est pas la même dans tous les pays

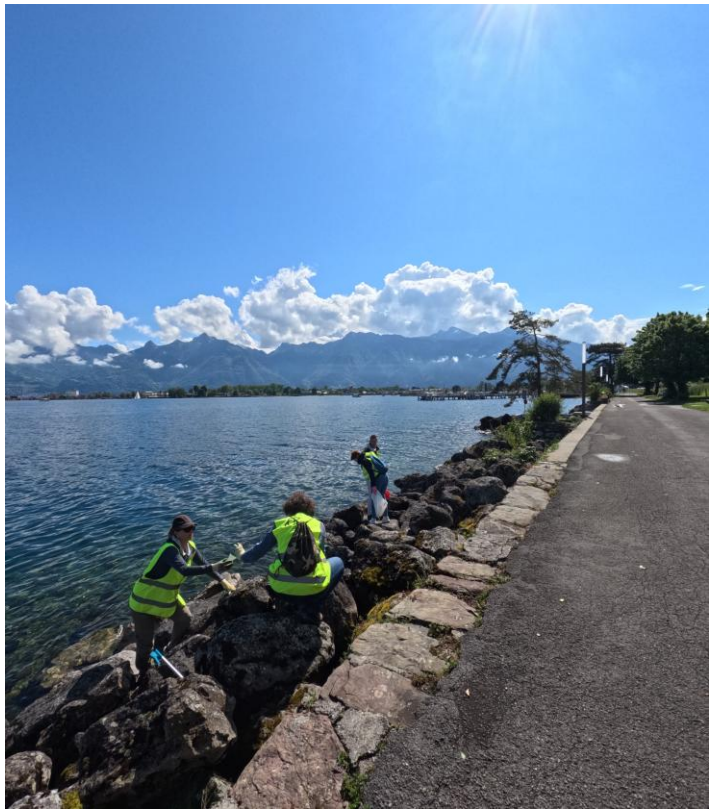
Combien d'eau est nécessaire pour produire 1kg de légumes ? Et 1kg de viande de bœuf ?



Pollution plastique

Suremballages des produits dans du plastique

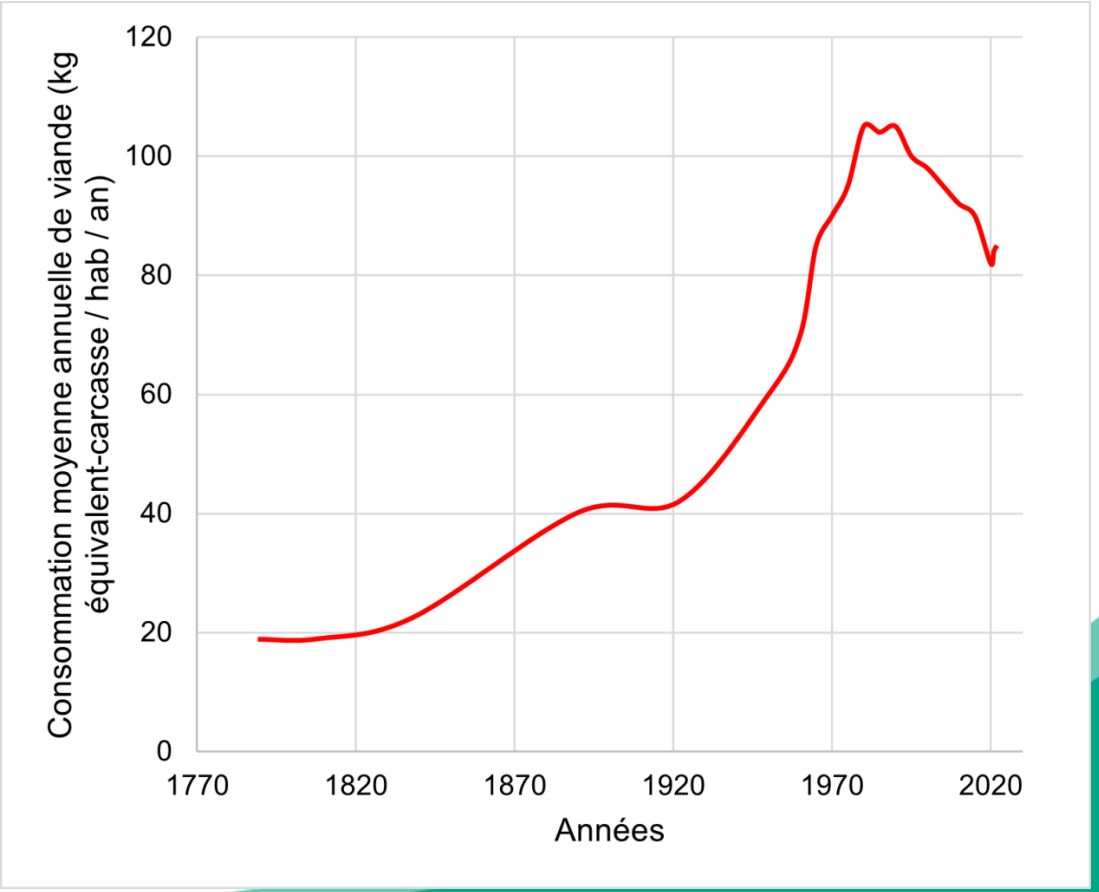
- Peu de recyclage des emballages hors PET
- Pollution de l'environnement
- Microplastiques dans nos aliments et dans la nature





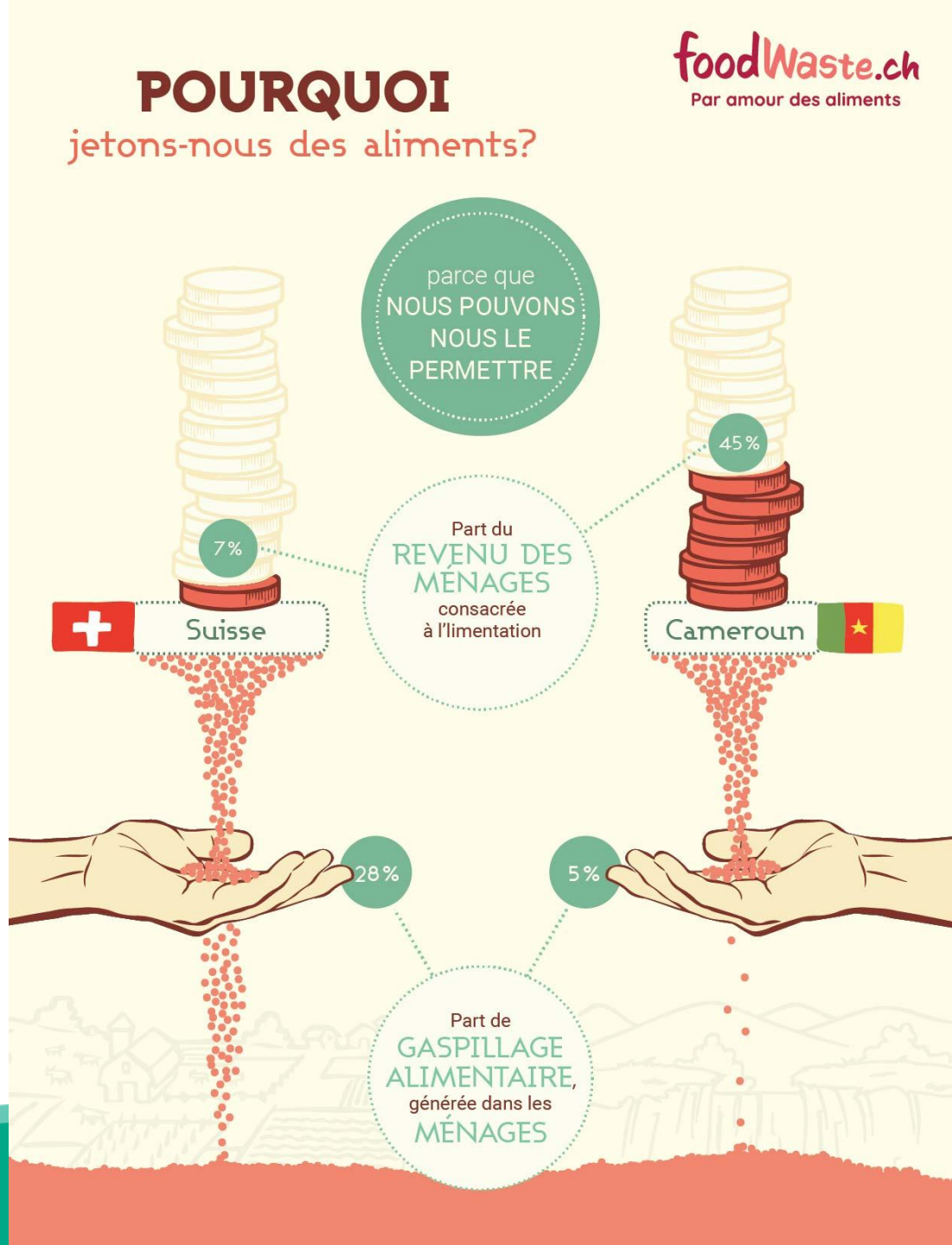
Dépenses alimentaires en Suisse

Année	Part du revenu pour l'alimentation (CH)
1920	40%
1950	30%
1989	12%
2006	11%
2023	6,7%



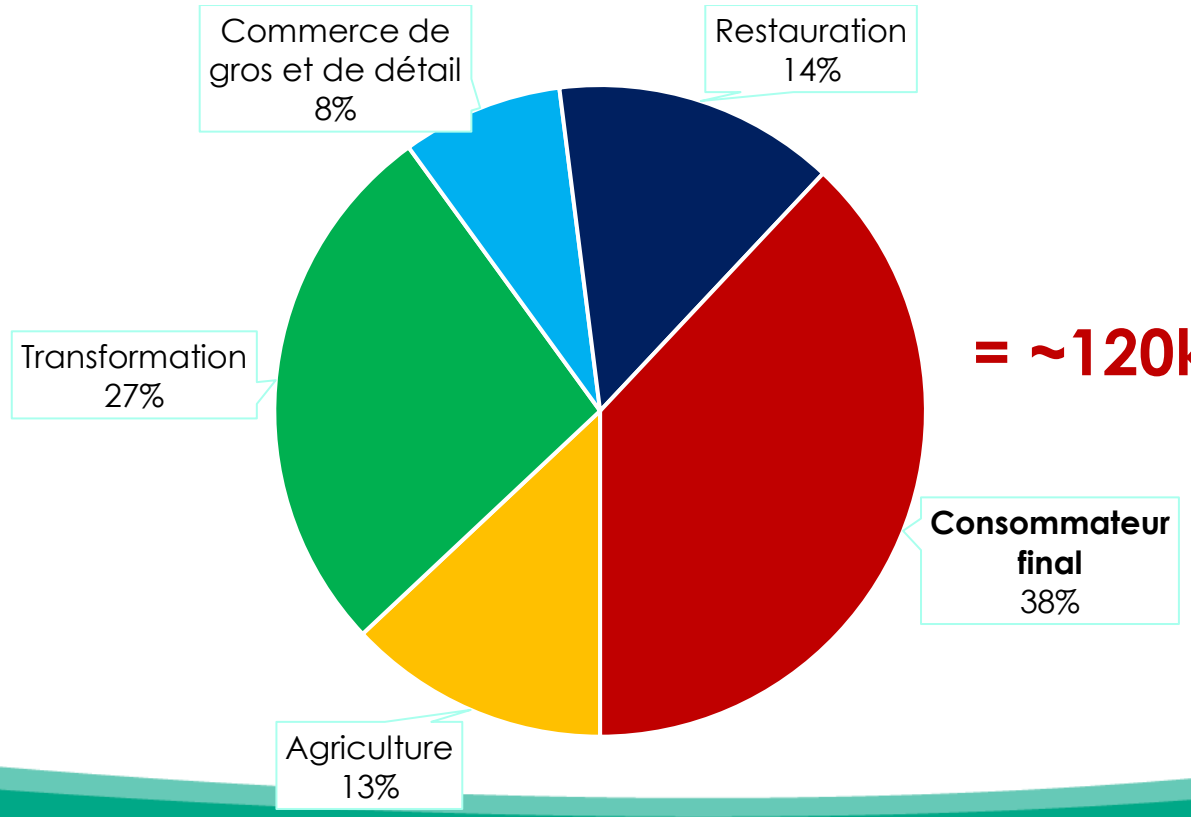
Gaspillage alimentaire et dépenses

Année	Part du revenu pour l'alimentation (CH)
1920	40%
1950	30%
1989	12%
2006	11%
2023	6,7%



Gaspillage alimentaire

En Suisse, environ **1/3 de la nourriture est gaspillée**, soit **2,8 millions de tonnes** chaque année



= ~120kg par personne par année !

Changer ses habitudes



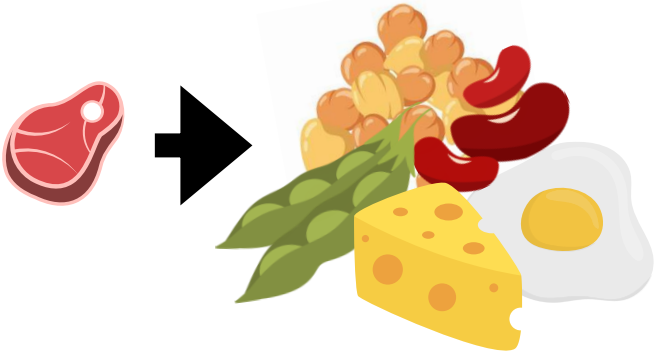
Consommer local et de saison

+ Réduction du transport
+ Soutien de l'économie locale
+ Qualité, goût, conservation
+ Réduire les emballages
+ Production réglementée



Planifier ses repas

+ Acheter uniquement ce dont on a besoin
+ Éviter le gaspillage
+ Gain de temps



Varier son alimentation

+ Manger moins / plus du tout de viande et remplacer par d'autres sources de protéines
+ Apports nutritionnels complets
+ Découvrir de nouvelles recettes

Les petits gestes comptent, pas besoin d'être parfait !

La jungle des labels

www.labelinfo.ch







En suisse le cadre réglementaire est relativement stricte, selon les pays producteurs, l'impact est bien différent !



Bien manger pour sa santé et bien manger pour la planète, ça va ensemble !

C A B I N E T S I M O N N U T R I T I O N

Manger végétarien

Repères pour manger moins de viande et de poisson, sans déséquilibrer son alimentation

Simon Besse – Diététicien Nutritionniste

Casa-Nova - 05.11.2026

Simon
nutrition



Programme du soir

Simon nutrition

- Végétarisme de quoi parle-t-on ? Définitions et chiffres
- Moins de viande oui mais pas moins de protéines !
- Manger végétarien et équilibré.
- Les nutriments à surveiller : proteines, Oméga 3, Fer, etc.
- Comment choisir un bon substitut de viande ?
- Conseils pratiques et échanges

Végétarisme : de quoi parle-t-on ?



La Suisse se végétalise… mais progressivement

4–5 %

de végétariens

(370'000 personnes)

≈ 0,4-0,5 %

de végétaliens

(≈ 30’000 personnes)

≈ 22 %

de flexitariens

(Environ 1 personne sur 4 à 5)

Tendance : un grand nombre de personnes cherchent à réduire la viande sans l’exclure complètement.

De quoi parle-t-on exactement ?

« Ce n'est pas l'étiquette du régime qui garantit son équilibre, mais la qualité des aliments et la manière dont ils sont associés. »

Type	Viande	Poisson	Œufs	Laitages
Omnivore	✓	✓	✓	✓
Flexitarien	occasionnel	occasionnel	✓	✓
Pesco-ovo-lacto végétarien	—	✓	✓	✓
Ovo-lacto-végétarien	—	—	✓	✓
Lacto-végétarien	—	—	—	✓
Végétalien	—	—	—	—

La priorité : remplacer, pas simplement supprimer



La priorité : remplacer, pas simplement supprimer

ON RETIRE

Viande ou poisson

… sans penser à la source de protéines qui doit prendre sa place.

→

ON REMPLACE

Oeufs • tofu • substitut de viande, etc

… et on complète avec légumes, féculents et matières grasses de qualité.

Un repas sans viande n’est pas automatiquement un repas suffisamment protéiné.

De combien de protéines avons-nous besoin ?

Les besoins dépendent notamment de l’âge, du poids et de la situation individuelle.

ADULTES DE 18 À 64 ANS

0,83 g/kg/j

Apport de référence pour l’adulte en bonne santé

À PARTIR DE 65 ANS

1,0 à 1,2 g/kg/j

Repère souvent proposé pour préserver la masse musculaire

EXEMPLE : PERSONNE DE 70 KG

≈ 58 g de protéines / jour

À PARTIR DE 65 ANS

70 à 84 g / jour

Où trouver les protéines ?

ŒUFS & LAITAGES

Œufs, séré, skyr, cottage cheese, fromage

Sources de protéines de bonne qualité, compatibles avec une alimentation ovo-lacto-végétarienne

SOJA & DÉRIVÉS

Tofu, tempeh, edamame, etc.

Protéines de qualité, avec un profil intéressant en acides aminés essentiels

LÉGUMINEUSES

Lentilles, pois chiches, haricots

Excellente base végétale, mais souvent moins riche en protéines.

AUTRES ALTERNATIVES

Seitan, Quorn, émincés végétaux

Teneur en protéines très variable : vérifier l'étiquette du produit.

Quels aliments sont riches en protéines ?

On trouve ~20g de protéines dans :

- 80-100g de viande blanche (poulet, dinde, porc, etc) ou rouge (boeuf, agneau, cheval, etc)
- 100g de poisson frais ou en conserve (80g pour le thon)
- 3 oeufs (à la coque, au plat, brouillés, cuits dur, etc)
- 50g de fromage à pâte extra-dure (Sbrinz, Parmesan)
- 70g de fromage à pâte dure (Gruyère, Emmentaler, Raclette)
- 90g de fromage à pâte molle (tomme, Brie, Camembert)
- 50g de viande séchée, 80g de jambon cru ou 100g de jambon cuit
- 120g-150g de tofu, quorn ou seitan
- 180g de skyr, séré maigre ou cottage cheese
- 200g de lentilles (verte, corail, blonde) cuites
- 250g de pois chiches ou de haricots rouge cuits



















Comment remplacer en protéines de manière durable ?

- Choisir **un skyr** ou **un séré** plutôt qu'un yogourt classique ou grec.
- **1 à 2 œufs** dans une salade, au petit déjeuner, dans un café complet. Sous toutes les formes : au plat, à la coque, brouillés, en omelette, dans des desserts.
- Le **cottage cheese et les fromages sont** des excellentes sources de proteines.
- **Découvrez les légumineuses** : des lentilles dans une soupe, des pois chiche dans une salade, des haricots rouge dans une sauce tomate, du houmous sur du pain, des edamame en apéro, etc.
- Il existe des alternatives végétales à la viande qui sont peu transformées et riches en protéines : tofu, tempeh, seitan ou quorn par exemple.
- **Collation = un aliment source de protéines** : fromage + fruit, oléagineux + oeuf dur, séré avec fruits rouge, pain complet + fromage et viande séchée, etc.

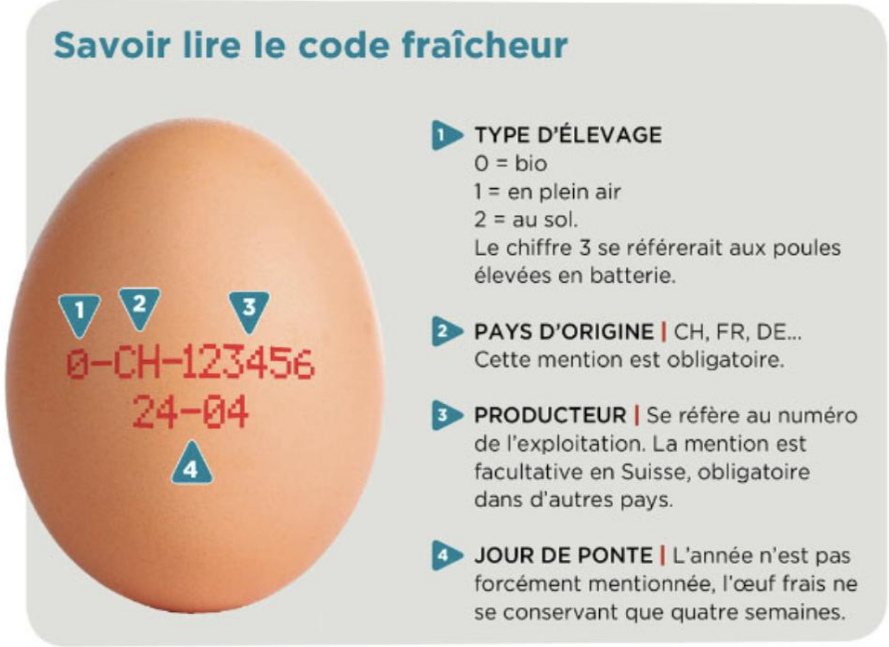
L’œuf : un superaliment ?

POUR UN ŒUF (~60 g)

Protéines	**~7 g**
Lipides	**~5 g**
Énergie	**~85 kcal**

Également : choline, vitamine B12, sélénium, etc.

L’importance de l’origine des œufs



Protéines complètes

Tous les acides aminés essentiels.

graisses majoritairement insaturés

+ une partie de graisses saturées

Effet rassasiant

Les protéines participent à la satiété.

Simple et polyvalent

À la coque, en omelette, en salade ou dans un plat.

Manger végétarien et équilibré



Surveiller l’apport en protéines

- Répartir les protéines sur la journée
- En consommer à chaque repas.

Objectif

- Maintenir la masse musculaire
- Favoriser la satiété : on mange moins au repas et le repas tient mieux au ventre.



Comment construire ses repas simplement ?

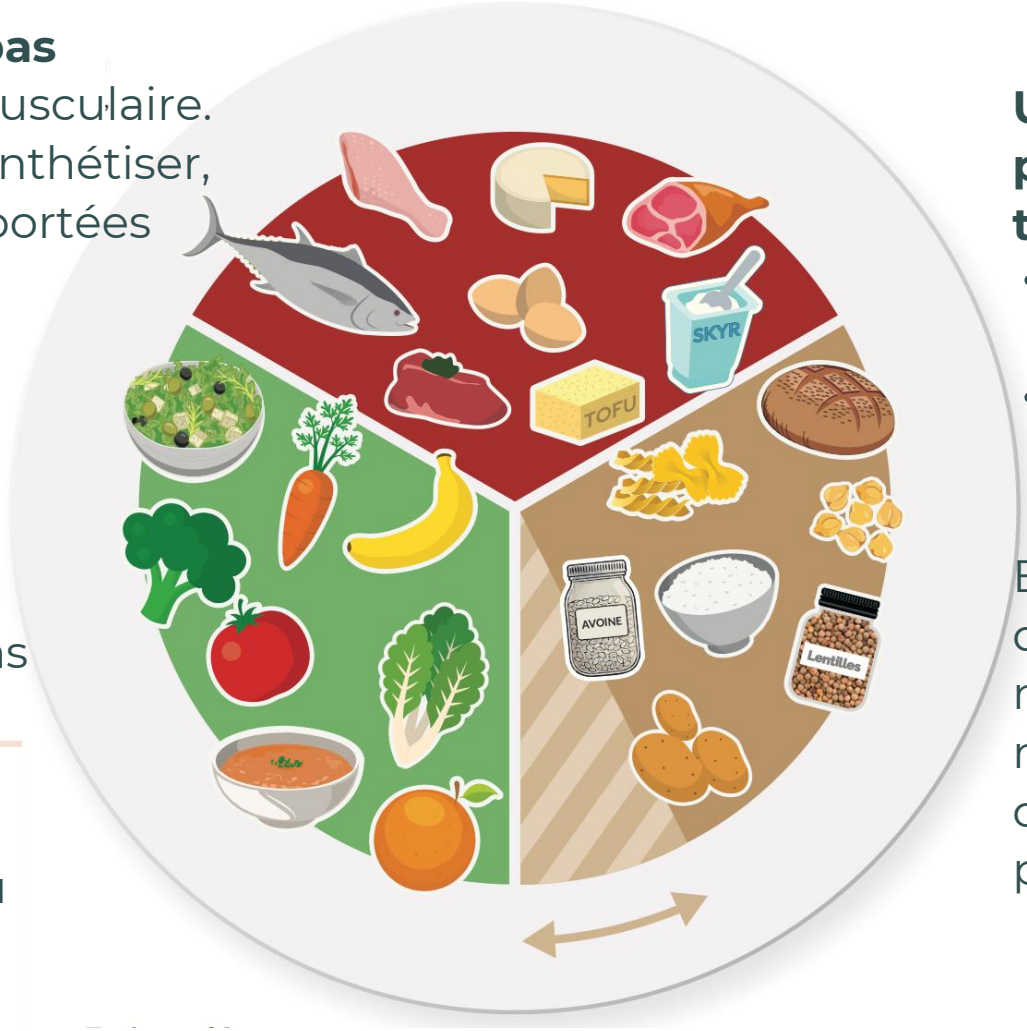
Des protéines à chaque repas

- Pour préserver la masse musculaire.
- Le corps ne peut pas les synthétiser, elles doivent donc être apportées par l'alimentation.

Une portion de fruits ou légumes à chaque repas :

- Pour leurs vitamines, minéraux et fibres.
- Jouent un rôle précieux dans la satiété

Sous la forme d'une salade, d'une soupe, d'un légume cru ou cuit ou d'un fruit dans un café complet par exemple.

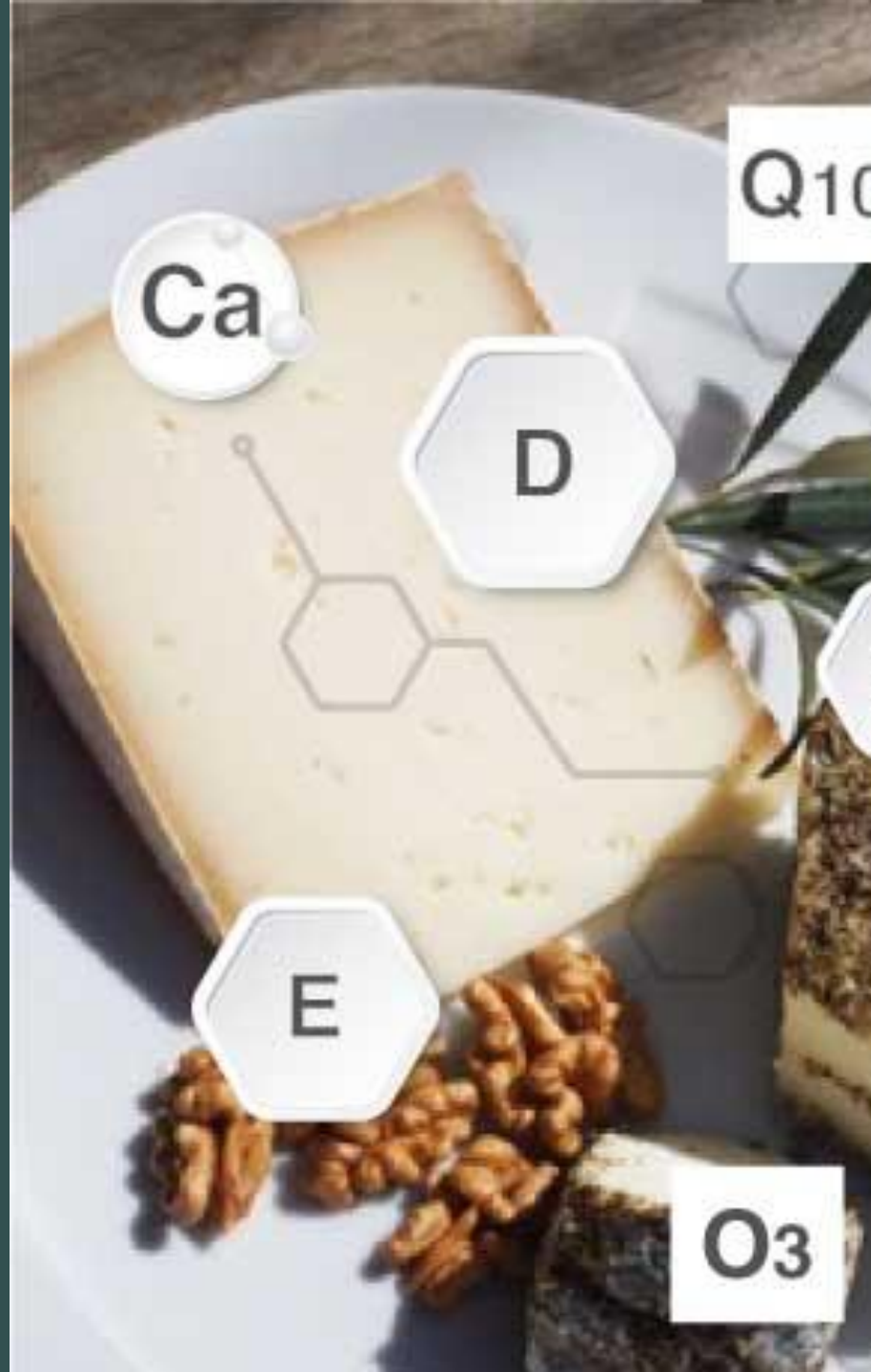


Un féculent à chaque repas si possible complet et peu transformés :

- Pour avoir suffisamment d'énergie pendant la journée.
- Pour être rassasié et avoir un repas qui vous "tient au ventre".

Exemple : pain, pâtes, riz, pomme de terre, patate douce, polenta, maïs, quinoa, épeautre mais également les lentilles, pois chiches, haricots rouges et blancs, petit pois.

Les nutriments à surveiller



Les nutriments qui demandent une attention particulière

PROTÉINES	Oeufs, fromage et produits laitiers, tofu, tempeh, edamame, quorn, seitan ainsi que les céréales et légumineuses comme l'avoine, l'épeautre, le quinoa, les pois chiches, les lentilles, les haricots rouges, etc	**Qualité biologique** **Variété des sources**
OMÉGA-3	Huiles : colza, noix, cameline et lin, graines de chia et différentes noix	**ALA végétal** **EPA/DHA à considérer**
CALCIUM	Lait et produits laitiers, légumes crucifères (toutes les variétés de choux, brocolis,...), tofu, tempeh, « laits » végétaux enrichis en calcium et les eaux minérales riches en calcium (>300mg/l).	**70 % via produits laitiers** **Crucifères, soja eaux > 300 mg/L**
FER	Œufs, Tofu, soja, épinards, petit pois, légumineuses et fruits à coque.	**Vitamine C : favorise** **Thé/café : freinent**
VITAMINE D	Soleil, poissons gras (saumon, sardines, hareng), œufs, produits laitiers et champignons, aliments enrichis.	**Soleil > 80 % des apports.** **Supplémentation oct.–avr.**
VITAMINE B12	Produits laitiers, œufs, champignons et aliments enrichis en vitamine B12.	**Stocks jusqu'à 5 ans** **Supplémentation si végétalien**

Fer et calcium : deux réflexes utiles

Des choix simples permettent de renforcer l'absorption de certaines vitamines et minéraux.

FER + VITAMINE C

À ASSOCIER

Lentilles + poivrons · pois chiches + citron · tofu + brocoli

POURQUOI

La vitamine C favorise l'absorption du fer non héminique.

À ESPACER DU REPAS

Curcuma, thé/café et produits laitiers. Éviter le thé et le café juste avant, pendant ou après le repas.

CALCIUM : VÉRIFIER LA SOURCE

SOURCES À PRIVILÉGIER

Produits laitiers · alternatives enrichies · tofu aux sels de calcium · certaines eaux minérales · légumes crucifères

LE BON RÉFLEXE

Vérifier l'étiquette : la teneur varie fortement selon le produit.

EAUX SUISSES > 300 MG/L

Aproz (Cristal, Classic, Medium), Valser, Contrex, Adelbodner, Eau minérale des Alpes Bernoises, Aquella, Eptinger, Hépar, Ferrarelle.

Comment choisir un substitut de viande ?



Comment choisir un substitut de viande ?

1 **REGARDER LA PORTION**

Viser environ 10–15 g de protéines apportées par portion.

2 **IDENTIFIER LA SOURCE**

Soja, blé, pois… les profils d'acides aminés diffèrent.

3 **ATTENTION AU DEGRE DE TRANSFORMATION**

Longue liste d'ingrédients, formulations complexes, additifs cosmétiques, etc.

Steaks, nuggets, saucisses végétales, etc

PROTÉINES

≥ 12 g pour 100g

Priorité : remplacer les protéines de la viande

LIPIDES

≤ 10 g

Dont acides gras saturés ≤ 5 g

SEL

≤ 1,25 g

Privilégier les produits moins salés

Substituts végétaux : attention à l’ultra-transformation



Ingrédients

Légumes 61% (carottes 33%, petits pois 24%, brocolis 20%, chou-fleur 16%, oignons 7%), maïs 14%, farine de pois jaunes, farine de **blé**, pommes de terre en poudre, huiles végétales (colza, tournesol, en proportion variable), protéines de **blé**, sel de cuisine iodé, mélange de condiments, levure.

Valeurs nutritionnelles

	100 g
Énergie	710 kJ (169 kcal)
Matières grasses moyen	6.1 g
dont acides gras saturés faible	0.4 g
Glucides	21 g
dont sucres faible	2.5 g
Fibres alimentaires	3.8 g
Protéines	5.7 g
Sel moyen	1.2 g

Le bon réflexe : évaluer la quantité de protéines par portion, être attentif aux graisses et au sel, éviter les listes d’ingrédients trop longues et trop complexes.

Substituts végétaux : attention à l’ultra-transformation



Ingrédients

Escalope de Quorn 56% (produit de champignons Quorn 89%, blanc d'**œuf** réhydraté [d'œufs d'élevage en plein air], concentré de protéines de **petit-lait**, arôme naturel, affermissants: chlorure de calcium et acétate de calcium, gélifiant: pectine, extrait de sorbier), panure (miettes de pain [farine de **blé** (avec carbonate de calcium, fer élémentaire, niacine, thiamine et acide folique), levure, sel de cuisine, poivre noir], farine de **blé**, amidon de **blé**, sel de cuisine, semoule de **blé** dur, acidifiant: acide citrique, arôme, arôme naturel, poudre à lever: carbonates d'ammonium), eau, huile de colza.

Valeurs nutritionnelles

	100 g
Énergie	889 kJ (212 kcal)
Matières grasses moyen	9.4 g
dont acides gras saturés faible	0.9 g
Glucides	20 g
dont sucres faible	1.4 g
Fibres alimentaires	3.9 g
Protéines	10 g
Sel moyen	0.94 g

Le bon réflexe : évaluer la quantité de protéines par portion, être attentif aux graisses et au sel, éviter les listes d’ingrédients trop longues et trop complexes.

En conclusion



Moins de viande, mais pas moins de protéines !

1



- **Des protéines à chaque repas :** inclure des aliments riches en protéines (légumineuses, produits laitiers, œufs, tofu, etc) pour préserver la masse musculaire et la force.
- **Des protéines y compris au petit déjeuner :** 1 œuf à la coque, 30 g de gruyère, 100g de séré, etc
- **Varier les sources de protéines :** Les protéines végétales comptent vraiment pour autant qu'elles soient diverses et variées
- **Les produits laitiers et les oeufs** sont une excellente source de protéines et de Calcium avec une empreinte carbone limitée.
- Si vous prenez des alternatives végétales, toujours prendre la version **"enrichie en Calcium"** et le plus nature possible.

Manger végétarien et équilibré

Surveiller les micronutriments qui peuvent manquer

2

- **Ne pas de contenter de supprimer une catégorie d'aliment sans aller chercher certains nutriments ailleurs :** Oméga 3 : huile de lin, cameline, colza ou noix. Calcium : crucifères, eaux minerales, aliments enrichis. Fer : oeufs, tofu, soja + aliments riches en vitamine C.
- **Varier les sources de proteines, de céréales et de légumineuses.**
- En cas de doute, demander à son médecin de réaliser **un bilan sanguin** et prenez rendez-vous avec un diététicien.



Manger végétarien et équilibré



Manger végétarien et équilibré

2 Attention aux aliments ultra-transformés

- > 5 ingrédients (>80% des aliments ultra-transformés).
- Ingrédients que vous en connaissez pas ou qui ne vous inspire pas confiance : *sirop glucose-fructore, extrait malt d'orge, Acésulfame-K, lécithine soja, maltodextrine, mono-glycéride d'acide-gras, amidon modifié, etc.*
- Colorants, conservateurs, et autres additifs « *E…* » suivi de 3 chiffres avant tout à but cosmétique.
- Peu de proteins et principalement des sucres et graisses de mauvaise qualité qui apparaissent souvent au début de la liste d'ingrédients.

Merci pour votre attention
Place aux questions

Simon Besse – Diététicien Nutritionniste

Simon
nutrition

informations@simon-nutrition.com
+41 (0)24 471 14 41

