



# Découvrir l'alimentation végétarienne

---

## Aperçu de la trousse

Beaucoup de personnes ont déjà fait l'expérience d'une alimentation végétarienne. De nos jours, il est facile de commander des repas végétariens au restaurant ou d'acheter des produits sans viande à l'épicerie. Les deux principales raisons pour lesquelles les gens choisissent plus souvent de manger des repas sans viande sont la santé et le goût. Cependant, tous les régimes végétariens ne sont pas synonymes d'une alimentation saine. Certains ne comprennent pas assez d'aliments santé. D'autres fournissent trop de glucides raffinés et de graisses végétales partiellement hydrogénées. Tout régime végétarien doit être bien planifié pour en tirer les bienfaits escomptés sur les plans de la nutrition, de la santé et de la prévention des maladies.

Que vous choisissiez d'adopter un régime végétarien strict ou de manger plus souvent des repas sans viande, vous pouvez bénéficier d'une alimentation qui substitue les fruits, les légumes et les produits céréaliers aux aliments d'origine animale. Le Centre de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie (CPRIC) ne vous recommande pas de suivre un régime végétarien strict, mais il peut vous aider à adopter un plan de repas axé sur les aliments d'origine végétale. Les enfants en période de croissance, les femmes enceintes, les femmes qui allaitent et les personnes en convalescence devraient consulter une diététiste professionnelle ou un autre professionnel de la nutrition qualifié pour obtenir de l'aide avec la planification d'un régime végétarien équilibré. La présente trousse porte sur les deux étapes suivantes :

**Étape n° 1.** Se renseigner sur les différents régimes végétariens

**Étape n° 2.** Connaître les bienfaits pour la santé d'un régime végétarien

## Étape n° 1

# Se renseigner sur les différents régimes végétariens

---

Il existe différentes formes de végétarisme. Le fait de savoir que quelqu'un est « végétarien » ne permet pas de savoir ce qu'il mange, outre les aliments d'origine végétale. Voici une définition des trois principaux types de végétariens :

- **Végétaliens** – Personnes qui ne consomment aucun produit d'origine animale. Toutes leurs protéines proviennent de sources végétales. Le végétalisme est la forme de végétarisme la plus stricte.
- **Lacto-végétariens** – Personnes qui consomment des produits laitiers comme sources de protéines animales, mais qui évitent la viande, la volaille, le poisson et les œufs.
- **Lacto-ovo-végétariens** – Personnes qui consomment des œufs et des produits laitiers comme sources de protéines animales, mais qui évitent la viande, le poisson et la volaille. Certains mangent du poisson, mais pas de viande ni de volaille.

Beaucoup de personnes ont un régime semi-végétarien. Leur alimentation est surtout composée d'aliments d'origine végétale, mais elle comprend parfois de la viande, du poisson et de la volaille.

### Raisons qui poussent les gens à devenir végétariens

Les régimes végétariens ont toujours existé. Voici les principales raisons qui poussent les gens à devenir végétariens :

- **Religion** – De nombreuses religions orientales prônent le végétarisme. Aux États-Unis, deux groupes religieux y adhèrent. Ce sont les moines trappistes de l'Église catholique et l'Église adventiste du septième jour. Bien que cette dernière recommande l'adoption d'un régime végétarien, elle ne l'impose pas à ses membres.
- **Éthique** – Certaines personnes choisissent d'adopter un régime végétarien parce qu'elles s'opposent au fait de tuer des animaux, que ce soit pour en consommer la chair ou pour fabriquer des vêtements à partir de leur peau ou de leur fourrure.
- **Écologie, environnement, faim dans le monde** – Certaines personnes croient qu'il est préférable de « manger des aliments qui se trouvent au bas de la chaîne alimentaire ». Elles considèrent l'utilisation des céréales pour nourrir les animaux d'élevage comme un gaspillage des ressources limitées de la terre. À l'heure actuelle, la majorité des céréales de soja, de maïs, d'avoine et d'orge récoltées au pays servent à nourrir le

bétail. Or, si, au lieu de servir à l'engraissement des porcs, des vaches et des poules, ces protéines d'origine végétale servaient directement à la consommation humaine, on pourrait réduire considérablement la faim dans le monde.

- **Hygiène** – Des raisons d'hygiène ont motivé le mouvement végétarien qui a pris naissance aux États-Unis et en Angleterre il y a cent ans environ. On croyait que la viande était une source de produits chimiques nocifs et d'agents infectieux, et que sa consommation pouvait causer des troubles digestifs et des maladies. Le D<sup>r</sup> John Harvey Kellogg, adepte du végétarisme et directeur médical du Battle Creek Sanitarium, a composé un « régime antitoxique » à base de fruits, de céréales et de légumes frais. Aujourd'hui, le nom Kellogg est associé à la compagnie de céréales fondée par le D<sup>r</sup> Kellogg et sa famille.
- **Santé** – Des années de recherche ont permis d'établir que les aliments d'origine végétale forment la base d'une saine alimentation. Les régimes végétariens bien planifiés comportent de nombreux bienfaits pour la santé, fournissent les éléments nutritifs nécessaires à une bonne santé et contribuent à la prévention et au traitement de certaines maladies. Vous trouverez à la prochaine étape les bienfaits d'un régime végétarien pour la santé.

## Étape n° 2

# Connaître les bienfaits pour la santé d'un régime végétarien

---

Les recherches suggèrent l'existence d'une relation de cause à effet entre un régime végétarien et un risque réduit de plusieurs maladies et affections chroniques, telles que la maladie coronarienne, l'accident vasculaire cérébral, l'obésité, l'hypertension artérielle, le diabète et certains types de cancer.

### Bienfaits pour la santé d'un régime végétarien

- Le taux de mortalité attribuable à la maladie coronarienne est moins élevé chez les végétariens que chez les non-végétariens.
- Les taux de cholestérol total et de cholestérol LDL (mauvais cholestérol) sont généralement plus bas chez les végétariens que chez les non-végétariens.
- La prévalence de l'hypertension artérielle est plus faible chez les végétariens que chez les non-végétariens.
- Un régime végétarien peut contribuer à ralentir et même à inverser l'évolution de la maladie coronarienne s'il est prescrit dans le cadre d'un programme global de réduction des risques.
- Le taux de mortalité attribuable au diabète de type 2 est moins élevé chez les végétariens que chez les non-végétariens.
- Les taux de cancer des poumons et de cancer colorectal sont moins élevés chez les végétariens que chez les non-végétariens.
- Selon des études interculturelles, le taux de cancer du sein est moins élevé chez les femmes qui mangent surtout des aliments d'origine végétale.
- Un régime végétarien peut aider à prévenir et à traiter certaines maladies du rein.

<b><i>Caractéristiques des aliments d'origine végétale</i></b>	<b><i>Raisons de manger des aliments d'origine végétale</i></b>
Ils sont faibles en matières grasses saturées et en acides gras trans; ils ne contiennent aucun cholestérol.	La consommation d'aliments faibles en matières grasses saturées, en acides gras trans et en cholestérol permet de réduire le risque d'obstruction (plaque d'athérome) des artères coronaires et des artères des jambes, de la tête et du cou, en plus d'inverser le processus d'athérosclérose.
Ils contiennent des matières grasses polyinsaturées oméga-3 et des matières grasses monoinsaturées.	Remplacer les matières grasses saturées et les acides gras trans (graisses hydrogénées) par des huiles végétales, comme l'huile de lin, l'huile de soja, l'huile de canola et l'huile d'olive, peut aider à réduire les taux de cholestérol LDL (mauvais cholestérol) et de triglycérides et à augmenter le taux de cholestérol HDL (bon cholestérol).
Ils sont riches en vitamines et en minéraux.	Les vitamines C et E ont des propriétés antioxydantes. Elles aident à protéger les cellules contre les radicaux libres et autres substances nocives. Une alimentation riche en calcium, en potassium et en magnésium peut abaisser la tension artérielle. L'acide folique réduit le taux sanguin d'homocystéine. L'homocystéine endommage la paroi des artères coronaires et favorise la formation de plaque.
Ils renferment des nutriments phytochimiques.	En grec, l'élément <i>phyto</i> signifie « plante ». Les nutriments phytochimiques sont présents à l'état naturel dans les fruits, les légumes, les céréales, les légumineuses, les graines, le soja et le thé vert. Chaque plante renferme une combinaison unique de nutriments phytochimiques. Ces derniers semblent jouer un rôle dans la prévention et le traitement d'au moins quatre des principales causes de décès au pays, soit le cancer, le diabète, la maladie cardiovasculaire et l'hypertension artérielle. Ils sont aussi utiles dans la prévention et le traitement d'autres troubles, comme les anomalies du tube neural, l'ostéoporose, les troubles intestinaux et l'arthrite. Jusqu'à maintenant, les chercheurs ont identifié des centaines de nutriments phytochimiques et ils croient qu'il en existe bien d'autres encore.

Ils sont riches en fibres.	La consommation de fibres solubles aide à réduire les taux de cholestérol total et de cholestérol LDL. Les fibres contribuent au sentiment de « satiété » et facilitent la gestion du poids. Elles aident aussi à prévenir la constipation et à protéger le colon contre les agents cancérigènes.
Ils sont une source de protéines de soja.	La protéine de soja contient de l'isoflavone (partie la plus utile de la protéine de soja). La consommation de protéines de soja, jumelée à d'autres habitudes alimentaires favorisant la santé du cœur, contribue à réduire le risque de maladie du cœur. Les femmes qui consomment des produits de soja tous les jours pourraient éprouver moins de bouffées de chaleur à la ménopause.
Ils contiennent peu de calories.	Remplacer des aliments riches en calories par des aliments faibles en calories favorise la gestion du poids (tout en pratiquant une activité physique régulière). Le maintien d'un poids santé peut aider à réduire le taux de cholestérol LDL chez beaucoup de gens. L'obésité est un facteur de risque d'hypertension artérielle, de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral, de diabète de type 2 et de certains types de cancer.

### **Allégations relatives à la santé faites sur les étiquettes des aliments**

S'appuyant sur les résultats d'études cliniques et épidémiologiques, Santé Canada a approuvé l'inclusion de certaines allégations relatives à la santé sur les étiquettes d'aliments d'origine végétale.

### **Les allégations relatives à la teneur nutritive et à la santé qui suivent sont permises**

- Une alimentation saine pauvre en graisses saturées et en graisses trans peut réduire le risque de maladie du cœur.
- Une alimentation saine comprenant des aliments à teneur élevée en potassium et pauvres en sodium peut réduire le risque d'hypertension.
- Une alimentation saine comportant une grande variété de légumes et de fruits peut aider à réduire le risque de certains types de cancer.
- Une alimentation saine comprenant une quantité adéquate de calcium et de vitamine D et une activité physique régulière favorisent la formation d'os solides et peuvent réduire le risque d'ostéoporose.

### *Renseignements additionnels sur les fibres*

Les fibres ne contiennent aucune calorie ni nutriment, mais elles jouent un rôle important dans une alimentation saine. Il existe deux types de fibres alimentaires : les fibres solubles et les fibres insolubles. Certaines personnes doivent consommer plus de fibres dans le cadre d'un régime prescrit par leur médecin.

- Le rôle des fibres solubles dans la prévention et le traitement de la maladie cardiovasculaire est relié à son effet sur le taux de cholestérol sanguin. En règle générale, les fibres solubles réduisent le taux de cholestérol de 5 % ou plus. Selon certaines études, il y a un lien direct entre l'augmentation du risque de crise cardiaque (mortelle ou non) et la diminution des fibres dans l'alimentation. Bien qu'il existe des compléments de fibres sur le marché, il n'est pas recommandé d'en prendre dans le but de réduire le risque de maladie du cœur.
- La consommation d'aliments riches en fibres peut offrir une protection contre les cancers du colon et du rectum. On estime que le risque de cancer colorectal diminuerait d'environ 31 % si les gens augmentaient leur apport en fibres d'environ 13 g par jour. Un apport élevé en fibres semble diminuer le risque de cancer du sein. Les aliments riches en fibres, notamment les légumes, les fruits et les grains entiers, sont associés à un risque réduit d'autres types de cancers. Les fibres peuvent aussi protéger contre le cancer de la prostate.
- Un régime pauvre en fibres augmenterait le risque de diabète. Les régimes qui contiennent peu de fibres fournissent habituellement plus de calories et favorisent l'obésité. Les fibres joueraient un rôle dans la gestion du diabète en ralentissant l'absorption du glucose dans l'intestin grêle.
- Les régimes riches en fibres contiennent habituellement moins de calories que les régimes pauvres en fibres. Les fibres favorisent la sensation de satiété en augmentant le volume de la nourriture, ce qui peut aider à gérer le poids.
- Une alimentation riche en fibres peut aider à prévenir et à gérer la maladie diverticulaire (inflammation des petites poches tapissant la paroi de l'intestin grêle). Toutefois, on pense que des fibres entières (p. ex., la coque de noix, la peau des grains de maïs, les graines de certains fruits et légumes, comme la tomate et le concombre) pourraient se loger dans l'un des diverticules. Pour cette raison, il pourrait être nécessaire d'éliminer ces aliments spécifiques des régimes riches en fibres visant à traiter la maladie diverticulaire.
- Depuis des milliers d'années, on utilise les fibres alimentaires insolubles pour traiter la constipation et favoriser l'élimination des selles. Grâce à leur capacité à absorber plusieurs fois leur poids en eau, les fibres agissent comme des éponges dans le gros intestin et donnent du volume aux selles, ce qui en facilite l'évacuation.

## Être végétarien et en bonne santé

Les personnes qui mangent très peu de produits d'origine animale et celles qui n'en mangent aucun doivent porter une attention particulière à leur alimentation. Comme pour tout plan de repas, les régimes végétariens doivent inclure une grande variété d'aliments, car aucun aliment ne fournit à lui seul tous les nutriments nécessaires à une bonne santé. La consommation d'une variété d'aliments d'origine végétale, tels que les fruits, les légumes, les céréales, les légumineuses, les noix et les graines, vous permettra d'obtenir un apport en calories suffisant pour répondre à vos besoins énergétiques.

L'un des mythes les plus répandus en ce qui concerne le végétarisme porte sur la difficulté à obtenir certains nutriments, notamment les protéines. De manière générale, les gens mangent trop de protéines. Une consommation excessive de protéines peut nuire au bon fonctionnement de l'organisme. (Pour en savoir plus sur les risques associés aux régimes hyperprotéinés, consultez la trousse « Évaluer les régimes d'amaigrissement ».) Il est recommandé de maintenir un apport en protéines ne dépassant pas 10 à 35 % de l'apport énergétique total, ce qui représente entre 50 et 170 g de protéines par jour pour la plupart des gens.

Les aliments d'origine végétale peuvent apporter des quantités adéquates d'acides aminés essentiels (éléments constitutifs des protéines) et d'autres vitamines et minéraux. On a cru, pendant un certain temps, qu'il était nécessaire de consommer certaines protéines végétales, dites « complémentaires », au même repas afin de compenser les carences de chacune. Les études ont démontré que cela n'est pas nécessaire, car les acides aminés se combinent dans l'organisme. Il suffit donc de répartir les protéines complémentaires tout au long de la journée.

Les plantes qui constituent de bonnes sources de protéines sont les légumineuses, les graines, les noix, les céréales, les légumes, le tofu et d'autres produits de soja. Les recherches ont montré que les protéines de soja étaient équivalentes en qualité aux protéines d'origine animale.



Voici une liste de nutriments qui pourraient manquer dans un régime végétarien ainsi que des sources végétales de ces éléments :

<i>Déficiences nutritionnelles possibles</i>	<i>Sources végétales</i>
<p><b><i>Vitamine B<sub>12</sub></i></b>            La vitamine B<sub>12</sub>, présente seulement dans les produits d'origine animale, assure le bon fonctionnement des cellules, plus particulièrement des cellules nerveuses. Étant donné que les besoins en vitamine B<sub>12</sub> sont faibles et qu'elle est à la fois stockée et recyclée par l'organisme, il peut falloir des années avant que les symptômes de carence apparaissent. L'absorption de la vitamine B<sub>12</sub> diminue avec l'âge. On recommande aux personnes qui ne mangent aucun produit d'origine animale d'inclure une source fiable de vitamine B<sub>12</sub> dans leur alimentation.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Céréales enrichies prêtes à manger</li> <li>• Lait de soja enrichi ou autres produits de soja enrichis</li> </ul>
<p><b><i>Vitamine D</i></b>            La vitamine D est différente des autres nutriments du fait qu'elle est produite par le corps et activée après une exposition au soleil. Le lait enrichi est la source alimentaire principale de vitamine D. Il faut obtenir la vitamine D par le biais de l'alimentation seulement lorsque l'exposition au soleil est insuffisante. Une exposition au soleil de cinq à dix minutes par jour (sans écran solaire) des mains, des bras et du visage est suffisante pour combler les besoins en vitamine D. Les personnes ayant la peau foncée et celles vivant plus au Nord ou dans des régions très ennuagées ou polluées pourraient avoir besoin d'une exposition plus longue. On recommande aux végétaliens, surtout les personnes plus âgées, de prendre des compléments de vitamine D en cas d'exposition au soleil insuffisante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Céréales enrichies prêtes à manger</li> <li>• Lait de soja enrichi</li> </ul>
<p><b><i>Calcium</i></b>            Un apport calcique inadéquat est relié au risque d'ostéoporose. Par conséquent, tout le monde devrait suivre les recommandations fixées selon les groupes d'âge et le sexe. Le calcium provenant de nombreux végétaux est facilement absorbé par l'organisme.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Légumineuses, haricots et pois secs (haricots Great Northern, haricots Pinto, pois concassés)</li> <li>• Tofu enrichi de calcium</li> <li>• Lait de soja enrichi</li> <li>• Graines et noix</li> <li>• Brocoli</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chou vert, chou frisé, pak-choï</li> <li>• Figues séchées</li> <li>• Jus d'orange enrichi de calcium</li> <li>• Produits céréaliers</li> </ul>
<p><b><i>Fer</i></b></p> <p>Les taux d'anémie ferriprive sont similaires chez les végétariens et les non-végétariens. Le fer provenant des produits d'origine végétale est moins bien absorbé que le fer provenant des produits d'origine animale. Toutefois, la teneur plus élevée en vitamine C des régimes végétariens pourrait faciliter l'absorption du fer. On trouve la vitamine C dans les différents agrumes et jus d'agrumes ainsi que dans les tomates, les fraises, le brocoli, les poivrons et les légumes-feuilles vert foncé.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Produits de grains entiers et céréales enrichies</li> <li>• Pain de blé entier</li> <li>• Légumes-feuilles verts (feuilles de navet, épinards)</li> <li>• Légumineuses et haricots/pois secs</li> <li>• Tofu</li> <li>• Lait de soja</li> <li>• Fruits séchés</li> </ul>
<p><b><i>Zinc</i></b></p> <p>Étant donné que le zinc provenant des produits d'origine végétale n'est pas bien absorbé par l'organisme, on recommande aux végétariens de mettre l'accent sur les aliments contenant du zinc. Le zinc joue un rôle important dans plusieurs fonctions de l'organisme, comme la cicatrisation et les réactions immunitaires.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Produits de grains entiers (surtout le germe et le son)</li> <li>• Céréales enrichies</li> <li>• Pain de blé entier</li> <li>• Légumineuses</li> <li>• Noix</li> <li>• Tofu</li> </ul>
<p><b><i>Acide linoléique</i></b></p> <p>Les végétariens devraient inclure de bonnes sources d'acide linoléique dans leur alimentation. L'acide linoléique, un acide gras oméga-3, réduit le risque de crise cardiaque et protège contre une deuxième crise cardiaque.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Graines de lin</li> <li>• Noix</li> <li>• Huile de canola</li> <li>• Huile de lin</li> <li>• Huile de soja</li> </ul>

### **Recommandations à l'intention des personnes ayant des besoins particuliers**

Le végétarisme est un peu plus courant chez les adolescents ayant des troubles de l'alimentation que chez les adolescents en général. Toutefois, les études montrent que l'adoption d'un régime végétarien ne conduit pas à de tels troubles. Accompagné de conseils sur la planification des repas, le végétarisme peut être satisfaisant et bénéfique pour la santé des enfants et des adolescents.

Les régimes végétariens peuvent répondre aux besoins nutritionnels des athlètes de compétition. Une alimentation végétarienne qui couvre les besoins en énergie et qui contient de bonnes sources de protéines, comme les produits de soja et les légumineuses, peut procurer toutes les protéines nécessaires à l'organisme sans avoir recours à des produits spéciaux ou à des compléments.

Les régimes végétariens peuvent aussi répondre aux besoins nutritionnels et énergétiques des femmes enceintes. Les végétaliennes enceintes ou qui allaitent devraient prendre des compléments de fer et de vitamine B<sub>12</sub>, ainsi que des compléments de vitamine D si leur exposition au soleil est limitée.

Les enfants en période de croissance, les femmes enceintes, les femmes qui allaitent et les personnes en convalescence devraient consulter une diététiste professionnelle ou un autre professionnel de la nutrition qualifié pour obtenir de l'aide avec la planification d'un régime végétarien équilibré.

### **Que préférez-vous?**

Êtes-vous intéressé à suivre un régime alimentaire axé sur les aliments d'origine végétale? Si oui, quel type de régime végétarien préférez-vous (cochez une réponse)?

- Végétalien*
- Lacto-végétarien*
- Lacto-ovo-végétarien*
- Semi-végétarien*

Quels avantages/inconvénients trouvez-vous à remplacer les aliments d'origine animale par des aliments d'origine végétale?

*Avantages*

*Inconvénients*

# Découvrir l'alimentation végétarienne

---

## Avant votre prochaine visite

Entre les visites avec votre conseiller, vous devriez lire le contenu et répondre aux questions de vos troussees éducatives. Utilisez cette feuille pour consigner votre travail. Considérez cet exercice comme un « devoir ».

- Êtes-vous intéressé à suivre un régime alimentaire axé sur les aliments d'origine végétale? Si oui, quel type de régime végétarien préférez-vous (cochez une réponse)?

- \_\_\_ *Végétalien*  
\_\_\_ *Lacto-végétarien*  
\_\_\_ *Lacto-ovo-végétarien*  
\_\_\_ *Semi-végétarien*

- Quels avantages/inconvénients trouvez-vous à remplacer les aliments d'origine animale par des aliments d'origine végétale?

*Avantages*

*Inconvénients*

- Complétez les énoncés de la section intitulée « Vérifiez vos connaissances » pour vous assurer d'avoir bien compris les concepts clés exposés dans la présente trousse.

### *Vérifiez vos connaissances*

1. Tout régime végétarien doit être bien \_\_\_\_\_ pour en tirer les bienfaits escomptés sur les plans de la nutrition, de la santé et de la prévention des maladies.
2. Les végétaliens ne consomment \_\_\_\_\_ produit d'origine animale.
3. Les lacto-végétariens consomment des produits \_\_\_\_\_ comme sources de protéines animales, mais évitent la viande, la volaille, le poisson et les œufs.
4. Les lacto-ovo-végétariens consomment des \_\_\_\_\_ et des produits laitiers comme sources de protéines animales, mais évitent la viande, le poisson et la volaille.
5. Si les protéines d'origine végétale servaient \_\_\_\_\_ à la consommation humaine, on pourrait réduire considérablement la faim dans le monde.
6. Le taux de \_\_\_\_\_ attribuable à la maladie coronarienne est moins élevé chez les végétariens que chez les non-végétariens.
7. La prévalence de l'hypertension artérielle et les taux de cancer des poumons et de cancer \_\_\_\_\_ sont moins élevés chez les végétariens que chez les non-végétariens.

8. Remplacer les matières grasses saturées et les acides gras trans par des huiles végétales, comme l'huile de lin, l'huile de soja, l'huile de \_\_\_\_\_ et l'huile d'olive, peut aider à réduire les taux de cholestérol LDL (mauvais cholestérol) et de triglycérides et à augmenter le taux de cholestérol HDL (bon cholestérol).
9. En règle générale, les fibres \_\_\_\_\_ réduisent le taux de cholestérol sanguin.
10. On utilise les fibres alimentaires insolubles pour traiter la \_\_\_\_\_.
11. Il faut obtenir la vitamine D par le biais de l'alimentation seulement lorsque l'exposition au \_\_\_\_\_ est inadéquate.
12. Les feuilles de \_\_\_\_\_ sont une bonne source de calcium.
13. Une alimentation riche en calcium, en \_\_\_\_\_ et en magnésium peut abaisser la tension artérielle.
14. Les aliments d'origine végétale peuvent apporter des quantités adéquates d'\_\_\_\_\_ essentiels (éléments constitutifs des protéines).
15. On recommande aux personnes qui ne mangent aucun produit d'origine animale d'inclure une source fiable de vitamine \_\_\_ dans leur alimentation.
16. Les régimes végétariens peuvent répondre aux besoins nutritionnels des \_\_\_\_\_ de compétition.

*Réponses : 1) planifié; 2) aucun; 3) laitiers; 4) œufs; 5) directement; 6) mortalité; 7) colorectal; 8) canola; 9) solubles; 10) constipation; 11) soleil; 12) chou vert; 13) potassium; 14) acides aminés; 15) B12; 16) athlètes*

**Notez ci-dessous les questions que vous désirez poser à votre conseiller.**

