

LE GRAND LIVRE DES PROTÉINES VÉGÉTALES

Dans ce livre, découvrez :

- **Les 25 bonnes raisons de préférer les protéines végétales** : longévité optimale, jeunesse préservée, confort digestif et articulaire, moins de risque de développer un cancer...
- **Les effets bénéfiques des végétaux sur les problèmes de santé** : ballonnements, brûlures d'estomac, candidose intestinale, cholestérol, côlon irritable, diabète, stress...
- **Artichaut, avocat, lentilles, sarrasin... Les 25 aliments champions en protéines végétales.**
- **Barres de céréales, Burger végétal, Blanquette surprise, Penne aux fèves et au basilic... 100 recettes variées et savoureuses simples à réaliser.**

**INCLUS : 8 JOURNÉES 100 % VÉGÉTALES SUR MESURE :
PAS LE TEMPS, DIGESTION FACILE,
SOMMEIL PARFAIT, SPORTIVE, ANTISTRESS,
MINCEUR, SPÉCIALE LONGÉVITÉ, DÉTOX.**

ISBN 979-10-285-0243-0



17 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
É D I T I O N S

design : bernard amiard

RAYON : SANTÉ

Anne Dufour, journaliste indépendante, est l'auteur de nombreux ouvrages dont *Agar-agar, la nouvelle arme antikilos*, *Le régime express IG brûle-graisses*, *Mes petites recettes magiques détox*.

Carole Garnier est journaliste à *Top Santé* et l'auteur ou la coauteur de nombreux best-sellers, notamment *Mes petites recettes magiques antidiabète*, *Mes petites recettes magiques sans gluten*.

Marie Borrel, journaliste santé, est l'auteur de nombreux livres santé, bien-être, cuisine, dont *Soulager l'arthrose sans médicaments*, *Bien digérer sans médicaments*.

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Anne Dufour et Carole Garnier

Le meilleur régime du monde, avec Raphaël Gruman, 2016.

Ma bible brûle-graisses, 2015.

Mes petites recettes magiques hyperprotéinées, 2015.

Mes petites recettes magiques aux protéines végétales, 2011.

Marie Borrel

Bien digérer (enfin !) sans médicaments, 2016.

Ma bible du corps humain, 2015.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

[http://leduc.force.com/
lecteur](http://leduc.force.com/lecteur)



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog :

blog.editionsleduc.com

sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0243-0

ANNE DUFOUR CAROLE GARNIER MARIE BORREL

LE GRAND LIVRE DES PROTÉINES VÉGÉTALES

Téléchargez le
mode d'emploi
des céréales et
légumineuses
(voir p. 320)

L E D U C . S
E D I T I O N S

*Manger ce qui n'a qu'un pied (végétaux, champignons),
vaut mieux que manger ce qui a deux pattes (volaille),
ce qui est encore préférable
à manger ce qui en a quatre (bœuf, cochon et autres mammifères).*

PROVERBE CHINOIS

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
CHAPITRE 1. LES PROTÉINES, C'EST LA VIE !	19
CHAPITRE 2. LES BONNES RAISONS DE PRÉFÉRER LES PROTÉINES VÉGÉTALES	59
CHAPITRE 3. LES PROTÉINES VÉGÉTALES : MODE D'EMPLOI	95
CHAPITRE 4. LES ALIMENTS INDISPENSABLES	115
CHAPITRE 5. À VOS FOURNEAUX !	155
CHAPITRE 6. 8 JOURNÉES 100 % VÉGÉTALES SUR MESURE	271
CONCLUSION	295
ANNEXES	297
TABLE DES MATIÈRES	311

INTRODUCTION

L'être humain a besoin de protéines pour vivre. C'est un fait avéré depuis longtemps. Notre corps les utilise pour assurer d'innombrables fonctions. Lorsqu'on dit « protéines », on pense immédiatement « animaux ». Pourtant, les sources de protéines sont tout aussi végétales qu'animales. Les céréales (blé, riz, maïs...), les légumineuses (haricots, lentilles, pois, soja...), les graines et les fruits secs oléagineux (graines de courge, amandes, noix...) en contiennent des quantités tout à fait intéressantes. Pourtant, le débat agite le monde de la médecine et de la diététique : les protéines végétales valent-elles les protéines animales ? Mieux encore : les premières seraient plus bénéfiques que les secondes ? Ces questions méritent que l'on s'y arrête un moment.

DE LA VIANDE À TOUS LES REPAS



Manger de la viande : aujourd'hui, l'idée nous semble naturelle. Les générations d'après-guerre ont tété le biberon de la viande toute-puissante. Après des années de privations, celle-ci a été élevée au rang d'aliment indispensable. Dans les années 1950, à la moindre faiblesse, on faisait avaler aux enfants « un bon jus

de viande » dans le but de leur redonner tonus et résistance. Une attitude pas très éloignée, finalement, de la conception animiste ancestrale consistant à penser que l'on absorbe l'esprit et la force de l'animal lorsqu'on le mange après l'avoir chassé. Le guerrier vainqueur s'approprie ainsi l'âme de l'adversaire vaincu. Dans un cas comme dans l'autre, les qualités attribuées à la viande (rouge de préférence) relevaient d'une forme de fantasme.

La langue populaire a, d'ailleurs, fait du bœuf un symbole de puissance. Ne dit-on pas d'un homme particulièrement costaud qu'il est « fort comme un bœuf » ou d'un bosseur acharné qu'il « travaille comme un bœuf » ? Même une réussite patente est qualifiée de « succès bœuf ». Il faut dire que la viande rouge a longtemps été réservée aux personnes disposant de moyens suffisants pour se l'offrir. Les plus pauvres se nourrissaient de pain, de pommes de terre, de quelques fruits et légumes de saison peu onéreux. Manger de la viande était une marque de réussite sociale au même titre que les vêtements de marque ou la possibilité de partir en vacances.

APRÈS LE FANTASME, LA RÉALITÉ...

La démocratisation de la consommation de la viande lui a permis d'entrer dans tous les foyers, ou presque. Mais cela n'a pas été sans conséquences.

Les surfaces agricoles réservées à l'élevage de bovins se sont multipliées à vitesse grand V. En Amérique du Sud, par exemple, la déforestation galopante est étroitement liée aux élevages gigantesques destinés à satisfaire notre consommation de hamburgers « vite faits, vite mangés ». On compte qu'aujourd'hui, plus de 60 % des terres cultivables du globe sont occupées par les élevages, au détriment souvent des cultures vivrières locales.

Les élevages de « bêtes à quatre pattes » sont aujourd'hui les plus décriés par les défenseurs de l'environnement. Ils sont extrêmement coûteux en eau : pour produire 1 kg de bœuf, il faut consommer plus de 15 000 litres d'eau, alors que pour 1 kg de céréales, moins de 1 500 litres suffisent. À ce rythme, l'eau deviendra une denrée rare dans les pays tempérés, comme elle l'est déjà dans les régions chaudes et sèches. S'ajoutent à cela les gaz à effet de serre générés par les élevages : ils représentent 15 % du total mondial, soit davantage que l'ensemble des transports. En plus, les rendements sont incroyablement inférieurs avec les élevages : un hectare de terre permet de produire, au choix, 150 kg de viande bovine ou 10 tonnes de pommes de terre. Le végétal remporte la victoire « haut la main » !

Côté protéines, la balance est tout aussi déséquilibrée. Songez qu'il faut produire 7 à 10 kg de céréales pour obtenir un seul kilo de viande. Et ces 7 à 10 kg de céréales renferment beaucoup plus de protéines facilement assimilables que ce pauvre petit kilo de viande. Or, en France, nous consommons près de 90 kg de viande par an et par habitant, soit près de 250 grammes par jour. Et c'est beaucoup trop, si l'on en croit l'avis quasi unanime des experts et des professionnels de santé. Nous ne sommes pas les seuls. Aujourd'hui dans le monde, 70 % des protéines consommées sont d'origine animale, la proportion la plus importante étant constatée dans les pays industrialisés où le taux de maladies cardiovasculaires est très élevé. Y aurait-il une relation de cause à effet ?

DANS LES COULISSES DE NOTRE ORGANISME

Ces données environnementales pourraient passer au second plan si les protéines animales étaient de meilleure qualité que les végétales. Mais ce n'est pas le cas, loin de là. Les années passant, les

découvertes nutritionnelles ont jeté la suspicion sur cet aliment tant encensé. La viande a perdu progressivement ses lettres de noblesse au profit d'une alimentation plus chargée en végétaux.

Ce ne sont pas les protéines en elles-mêmes qui sont concernées, mais plutôt les substances qui les accompagnent dans les aliments. Dans les produits carnés (viande, volaille, et même poisson dans une moindre mesure), elles sont associées à de plus ou moins grandes quantités de matières grasses. Si certaines d'entre elles sont bénéfiques (notamment celles des produits de la mer), d'autres sont préjudiciables. Et celles contenues dans la plupart des viandes veulent plutôt du mal à notre corps, à commencer par notre système cardiovasculaire.

Il en va tout autrement des protéines végétales qui sont associées à des glucides (indispensables à notre production d'énergie), des vitamines et des minéraux, des substances antioxydantes... Les graisses y sont généralement présentes en quantité bien moindre que dans les produits animaux, et elles sont le plus souvent de bonne qualité. Cela ne signifie pas pour autant que les protéines animales et végétales soient rigoureusement identiques. Mais les différences sont moins importantes que ce que l'on pense, et très faciles à gérer. Vous le découvrirez dans les chapitres qui suivent.

Rassurez-vous : opter pour les protéines végétales n'implique pas que vous deviez exclure tout produit animal de votre alimentation. Devenir végétarien est un choix respectable, mais qui s'appuie sur des données autres qu'alimentaires. En revanche, il est possible, pour votre santé comme pour celle de la planète, de modifier un peu vos habitudes de manière à augmenter la part des protéines végétales dans votre nourriture quotidienne, ce qui diminuera d'autant la part des protéines animales.

TOUT CELA À CAUSE D'UN CUPCAKE À LA VIOLETTE...



L'idée de ce livre a germé il y a quelques mois, alors que nous partageons entre filles un cupcake à la violette. Le sujet est venu sur le tapis : devait-on chasser la viande de nos assiettes ? Joanna était convaincue que manger moins de viande et davantage de légumes était « meilleur pour la santé ». Mais elle se posait des tas de questions sur la marche à suivre : « Dois-je manger des kilos de pâtes, au risque de prendre du poids ? D'autant que les sauces qui les accompagnent sont souvent grasses... » Marie-Thé, pleine de bonne volonté, remarqua : « Je veux bien prendre un couscous-légumes mais j'ai peur d'avoir faim si je me prive de mes merguez. » De son côté, Elsa redoutait de devoir se transformer en post-baba-cool : « L'ambiance végétarienne, avec graines germées et trucs bizarres dans mon assiette, ça me fait peur et ça me rebute. » Quant à Keyna, toujours en quête d'un nouveau régime, elle objecta : « Je voudrais maigrir, mais j'ai peur de ces régimes à la mode qui conseillent de manger beaucoup de protéines animales ; je crois que ce n'est pas bon pour la santé. Peut-on faire la même chose avec les protéines végétales ? »

Au cours de cet échange passionné qui a duré plusieurs heures, les unes et les autres y sont allées de leurs remarques :

- « J'ai peur de grossir si je ne mange que des végétaux parce que je les arrose d'huile et que l'huile, ça fait grossir. »
- « Je digère mal, je suis intolérante au gluten, je ne peux pas manger de lentilles. »
- « J'ai lu le livre d'un médecin qui disait qu'il fallait surtout éviter les légumes le soir parce que ça favorise la cellulite, alors que le steak donne des gros seins* . »
- « Le tofu c'est du soja, et j'ai entendu dire que c'est dangereux. »

* Ce livre existe bel et bien. Par charité, nous taisons son titre et le nom de son auteur.

- « Je ne suis pas une poule, je ne picore pas de graines. »
- « Je ne suis pas une vache, je ne broute pas d’herbe. »
- « J’achète parfois du quinoa et du tofu, mais je ne sais jamais comment les préparer. Tels quels, ce n’est pas très appétissant. »
- « Pas de viande ni de poisson ? Mais qu’est-ce que je vais donc bien pouvoir cuisiner à ma petite famille ? »

Nous sommes ainsi passées progressivement d’un simple postulat philosophique à une interrogation plus pratique, puis à la quête d’un « mode d’emploi pour s’en sortir quand on est nul en protéines végétales ». Des questions que se posent bon nombre d’entre nous.

Entre deux bouchées de cupcake, nous nous sommes prêtées à un véritable brainstorming (une réunion de cerveaux en fusion) et avons décidé de nous y mettre le soir même, dans l’intimité de notre cuisine, juste pour prouver aux autres que c’était possible et savoureux. Et pour s’assurer que nos chéris, petits et grands (pour ceux qui partagent leurs mètres carrés), ne nous planteraient pas là sur-le-champ pour aller commander une côte de bœuf à l’Hippo du coin.

3 MOIS PLUS TARD...

Les faits sont là. Et chacun sait qu’ils ont la vie dure... Elsa, qui était la plus réfractaire, est devenue totalement végétarienne. Cela ne va peut-être pas durer, mais pour le moment, elle se régale avec ses petites graines, ses huiles aux saveurs typées et ses lentilles couleur arc-en-ciel. Elle n’a même plus envie de s’arrêter devant la rôtisserie d’en bas qui, auparavant, la faisait saliver chaque jour. Joanna mange 100 % végétal tous les soirs ou presque, mais le midi, à la cantine, avec ses collègues, elle est ravie de partager une soupe de poisson, une choucroute garnie ou même un simple steak : elle est donc végétarienne à mi-temps. Marie-Thé a intégré facilement les

recettes aux protéines végétales dans son quotidien, elle n’y pense même plus : parfois un plat avec du jambon ou des œufs, parfois du tofu ou du seitan (elle qui n’en avait jamais mangé !), parfois un mélange céréales/légumineuses ou un plateau de fruits de mer... L’omnivore dans toute sa splendeur. Quant à Keyna, elle nous voue une reconnaissance éternelle : moins 5 kg au compteur, plus jamais d’odeur de friture dans la maison (*sic*), un moral au beau fixe et la ferme intention de continuer son rythme de croisière : végétarienne un jour sur deux. Les autres jours, 60 grammes maximum de viande, poisson ou jambon. Et nous continuons à déguster des cupcakes ensemble, en refaisant le monde... Parfois, sans œuf ni beurre !

Ce que nous vous racontons là n’est pas une scène tirée d’une série comme *Sex and the City* ou *Desperate Housewives*. C’est la banale réalité de quelques jeunes femmes parmi des millions d’autres, pas spécialement douées en cuisine (pour certaines, c’est peu de le dire), pas vraiment aventureuses sur le plan des papilles gustatives, mais conscientes que manger trois fois par jour n’a rien d’anodin, et que les fruits et légumes méritent mieux que la minuscule place qu’elles leur accordaient jusque-là.

À VOUS DE JOUER !

Vous avez envie, vous aussi, de modifier un peu vos habitudes pour gagner en santé et en tonus, sans pour autant laisser tomber le plaisir de se réunir entre copains (copines) pour déguster ensemble des petits plats ? Alors suivez-nous... Ce livre n’est pas un manifeste végétarien. Il n’est pas dogmatique et n’affirme pas que les protéines végétales sont les meilleures sans apporter d’explications sérieuses à ce postulat. Il n’est pas davantage englué dans la recherche effrénée de nouveaux produits végétariens bio, compliqués à trouver

et à cuisiner, souvent très chers et pas toujours très goûteux. Nous vous proposons simplement de suivre les conseils généraux d'une bonne alimentation saine et légère, sans vous compliquer inutilement la vie. Juste en changeant quelques habitudes.

Cela vous effraie ? Rassurez-vous : il en est des habitudes comme de beaucoup d'autres choses, elles se perdent aussi vite qu'elles se prennent. Et vice versa. Nous avons perdu l'habitude d'associer céréales et légumineuses pour obtenir un plat parfaitement équilibré en protéines. Nous avons oublié que des centaines de millions de personnes se nourrissent exclusivement de protéines végétales, et qu'elles s'en portent très bien. Nous avons la chance de vivre dans un pays où l'on trouve facilement de la viande, du poisson, des volailles... Et c'est tant mieux ! Il n'est pas question de s'en priver. Mais pourquoi tirer un trait sur l'incroyable diversité gustative et sensorielle des protéines végétales ? Pourquoi renoncer à ces assiettes amusantes, gaies, très nourrissantes et bourrées de composés protecteurs et minceur !

Avec ce livre, nous avons souhaité vous faire part de nos découvertes culinaires, de nos recettes express parfois créées un jour de grisaille, le moral dans les chaussettes et avec les trois derniers ingrédients qui se battaient en duel dans le placard. Nous avons voulu vous épargner le casse-tête des menus 100 % « *vegan* ». Notre unique objectif : vous faire aimer (et même adorer) les protéines végétales, dans la légèreté et la bonne humeur.

Cependant, pour vous plonger en toute connaissance de cause dans cette nouvelle cuisine, il faudrait d'abord que vous compreniez les enjeux de tous ces changements. Nous vous proposons donc, avant de plonger dans la « pratique », de vous familiariser avec le monde des protéines, de leur composition, de leurs vertus, de nos besoins, de la manière dont notre corps les gère... Si vous préférez passer tout de suite à l'action, sautez les premiers chapitres et essayez

quelques recettes, menus ou programmes. Cela vous donnera sans doute l'envie de revenir ensuite vers les explications de fond.

UN PETIT TEST POUR SAVOIR OÙ VOUS EN ÊTES...

Vous avez l'impression de ne rien savoir des protéines végétales ? Ce n'est pas si sûr. Quelques notions de fond se sont peut-être déjà glissées dans votre esprit par effraction, en silence. À l'inverse, vous pensez en savoir suffisamment pour vous lancer tout de suite ? Prenez quelques minutes pour vérifier. Vous aurez peut-être quelques surprises. Allez hop ! Un stylo et au boulot...

Cochez selon que vous trouvez l'affirmation vraie ou fausse, puis reportez-vous à la grille d'évaluation.

1. Les protéines sont les mêmes, dans les végétaux et dans la viande. Vrai Faux
2. On trouve zéro protéine dans les fruits et les légumes frais. Vrai Faux
3. Les protéines sont indispensables au bon fonctionnement du cerveau et du système nerveux. Vrai Faux
4. L'être humain ne peut pas se passer de produits laitiers. Vrai Faux
5. Les végétariens ne risquent pas de manquer de fer et de calcium. Vrai Faux

6. Il faut associer des céréales et des légumineuses pour avoir des protéines végétales complètes. Vrai Faux
7. Aucun produit végétal n'est aussi riche en protéines que la viande. Vrai Faux
8. Manger végétal, c'est meilleur pour la planète. Vrai Faux
9. La consommation de viande a tendance à baisser depuis quelques années en France. Vrai Faux
10. Nos hormones sont dépendantes de nos apports en protéines. Vrai Faux
11. Les protéines végétales ne sont pas aussi tonifiantes que les protéines animales. Vrai Faux
12. Impossible de préparer les gâteaux sans lait, beurre ni œuf. Vrai Faux
13. Les fruits secs contiennent surtout des matières grasses. Vrai Faux
14. La seule vitamine que l'on ne trouve pas dans les végétaux est la B12. Vrai Faux
15. Les végétaux sont meilleurs que la viande pour l'équilibre acido-basique. Vrai Faux

Maintenant, vérifiez vos résultats

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
F	F	V	F	V	V	F	V	V	V	F	F	F	V	V

- **Vous avez entre 0 et 4 bonnes réponses :** vous ne connaissez pas les protéines végétales. Ce livre va vous fournir toutes les informations qui vous manquent. Ensuite, vous pourrez vous mettre aux fourneaux. Pour vous motiver, saviez-vous que manger plus de protéines végétales pouvait vous aider à mieux contrôler certains problèmes de santé ou de beauté ? Cholestérol, côlon irritable, diabète, surpoids... Rendez-vous p. 115 pour découvrir l'abécédaire santé des menus riches en protéines végétales, et quels aliments végétaux favoriser en fonction de votre situation.
- **Vous avez entre 5 et 10 bonnes réponses :** le monde des protéines végétales ne vous est pas tout à fait inconnu. Mais si vous acquérez quelques infos complémentaires, vous pourrez mieux jongler avec les végétaux pour vous concocter des repas équilibrés 100 % végétaux. Sinon, rendez-vous directement chapitre 6 (p. 271) pour choisir « votre » journée végétale 100 % adaptée à vos besoins !
- **Vous avez entre 11 et 15 bonnes réponses :** vous êtes un quasi-expert, bravo ! Maintenant saviez-vous que les protéines sont faites d'acides aminés, et qu'à chaque acide aminé « ses » vertus santé, bien-être et/ou minceur ? Rendez-vous vite p. 33 pour en savoir plus !

1 LES PROTÉINES, C'EST LA VIE !

Être en bonne santé, ralentir le vieillissement, se sentir bien, se construire et se reconstruire, encore et encore, penser, aimer, courir, se rouler dans l'herbe... Tout cela est possible grâce à nos repas quotidiens. Nous devons manger pour rester en vie, mais aussi pour profiter pleinement de notre existence. Sans nourriture, nous ne serions rien. On comprend aisément l'extraordinaire impact de chacun de nos repas, de chacune de nos bouchées. Mal choisis, mal équilibrés, les aliments peuvent se transformer en substances maléfiques, capables de nous faire vieillir plus vite, de boucher nos artères, de faire grincer nos articulations, de brouiller nos pensées...

Contrairement aux apparences, il n'est pas si compliqué de se nourrir sainement, même si cet acte simplissime, vital et instinctif, est devenu de plus en plus complexe au cours des dernières décennies. Depuis des millénaires, nos besoins n'ont pas vraiment changé, pas plus que ce que peut nous fournir la terre. C'est l'offre, gonflée par un marketing parfois outrancier, qui s'est complexifiée de façon déraisonnable. Du coup, chacun prend la parole pour donner « sa » version de l'alimentation saine. Il faudrait manger exactement de telle manière, fonder ses menus sur les apports en oméga 3, puis les fibres ou les flavonoïdes antioxydants... Il faudrait surveiller les index glycémiques, les indices d'acidification alimentaire, les charges caloriques... Nous devrions manger exclusivement bio,

sans gluten ou sans lactose. Mais les modes passent et les questions demeurent. L'incertitude, loin de s'effacer, grandit sans cesse.

Une question centrale se fait de plus en plus angoissante : que peut-on manger aujourd'hui ? La réponse est pourtant claire et simple : il faut manger modérément, prendre des repas variés, à table (pas de grignotage), avec des aliments le moins industrialisés possible et des menus à forte dominante végétale. L'immense majorité des chercheurs en nutrition préconisent de restreindre les produits d'origine animale : une ou deux fois par semaine pour la viande rouge, deux à trois fois pour les viandes blanches, les volailles, les œufs ou les poissons. Ce qui revient en moyenne, tous aliments d'origine animale confondus, à un repas par jour grand maximum. Du coup, les autres repas (soit quatorze par semaine si l'on prend en compte les petits-déjeuners) deviennent, de fait, végétariens. Pourquoi ? Nous le verrons dans la suite de ce chapitre. Pour l'heure, essayons de comprendre comment s'est déroulée l'évolution de l'alimentation humaine depuis les origines.

OMNIVORE : OUI, MAIS...

L'être humain est omnivore : son organisme est capable d'extraire les nutriments contenus dans tous les types d'aliments. Tous, ou presque ! Nous ne sommes pas comme les termites, capables de se nourrir de la cellulose puisée dans le bois de vos poutres qu'ils grignotent avec énergie lorsqu'ils ont réussi à s'y lover. Nous ne sommes pas non plus semblables aux ruminants, dont le système digestif, très différent du nôtre, semble conçu pour parvenir à tirer le maximum d'une nourriture exclusivement végétale.

Nous faisons partie de la classe des omnivores, au même titre que le hérisson ou l'opossum, le kangourou ou le porc, l'ours ou l'écureuil. Nous sommes dotés d'un système digestif

→

et métabolique qui sait se nourrir d'aliments animaux et végétaux. Mais attention : c'est une possibilité, pas une obligation. Nous ne « devons » pas manger des produits animaux, nous « pouvons » le faire. Une nuance qui change tout ! Elle a donné la possibilité à nos ancêtres, au fil des millénaires, d'adapter leur régime alimentaire à leur environnement. Une sacrée chance par rapport à d'autres espèces, qui a contribué à l'évolution des hommes dans les temps lointains où la quête de nourriture posait de nombreuses difficultés. Mais aujourd'hui, c'est à nous de choisir les types d'aliments qui nous conviennent le mieux.

COMMENT MANGEAIENT NOS ANCÊTRES ?

De nombreux paléontologues ont tenté de décrypter la manière dont se nourrissaient les premiers hommes. De fait, ils devaient se contenter de ce qu'ils avaient à leur disposition : des feuilles, des graines, des racines, des baies, des noix et même des fleurs, ainsi que quelques animaux faciles à attraper comme des lézards, des larves d'insectes, des vers, des grenouilles, des poissons, des crustacés, des petits mammifères... C'est l'observation de leurs dents qui permet aux chercheurs d'affirmer qu'à cette époque, les premiers hominidés avaient une alimentation en majorité végétale. Ils consommaient d'ailleurs les intestins de leurs proies, car ils étaient remplis de végétaux déjà mi-digérés.

Les choses ont changé lorsque, 500 000 ans avant notre ère, les hommes ont domestiqué le feu. La cuisson a profondément modifié leur manière de manger. Grâce à la chaleur, ils ont pu supprimer certains parasites, élargissant ainsi la gamme des aliments comestibles. Ils ont pu conserver la viande plus longtemps, ce qui

les a incités à s'attaquer à des animaux beaucoup plus gros. Les techniques de chasse ont évolué. L'homme est devenu un chasseur-cueilleur. La teneur de ses repas changeait beaucoup en fonction de la saison. Il traversait des périodes de restriction alimentaire, voire de jeûne imposé par les conditions climatiques, puis compensait en mangeant davantage lorsque les végétaux et les animaux réapparaissaient. Pourtant, son alimentation restait globalement plutôt végétale, sauf dans les périodes de grande chasse où il fallait consommer rapidement les animaux. La proportion d'animal et de végétal était donc variable et dépendait des conditions.

C'est seulement il y a 10 000 ans (soit 8 000 ans environ av. J.-C.) que sont apparues les premières cultures. En domestiquant les céréales et les légumineuses, l'homme a modifié de manière profonde et durable ses habitudes alimentaires. Il a fabriqué du pain, recueilli le lait des animaux domestiqués, produit des fromages... Il a pu enfin organiser son approvisionnement en nourriture et stabiliser son régime alimentaire.

Pendant une longue et obscure période, les premiers hommes se sont ainsi adaptés à leur environnement. À partir de ce changement radical, ils ont, à l'inverse, adapté leur environnement à leurs besoins. Et ces besoins ont toujours été les mêmes : nos lointains ancêtres devaient déjà absorber des glucides pour fournir de l'énergie aux cellules, des acides gras pour faire fonctionner leur cerveau et leur système nerveux, des protéines pour assurer d'innombrables fonctions. Au lieu de puiser ces macronutriments de manière désorganisée dans ce qu'ils trouvaient, ils ont pu les obtenir de manière stable et régulière dans les animaux qu'ils élevaient, et surtout les végétaux qu'ils cultivaient. Ils mixaient alors les sources alimentaires animales et végétales, en fonction non pas de leurs besoins (qu'ils ne connaissaient pas encore avec précision) mais des aliments dont ils disposaient le plus facilement

et en quantité plus importante. Et il semble bien que les végétaux avaient alors la préférence.

DANS L'ANTIQUITÉ

Pendant cette période, l'alimentation était déjà plus structurée. Mais chaque époque a généré ses habitudes nutritionnelles.

- **En Égypte.** Les Égyptiens de l'Antiquité donnaient une grande importance aux aliments qu'ils stockaient dans les tombes afin que les morts n'aient pas faim dans l'au-delà. Au quotidien, ils consommaient beaucoup de légumes, fruits et légumineuses (melon, raisin, figes, fèves, pois chiches, oignons, poireaux...), ainsi que du pain d'orge, des poissons d'eau douce et un peu de viande (oies, canards, mouton...). Un régime jugé aujourd'hui bien équilibré, qui intégrait de la viande sans excès.

- **En Grèce.** Les céréales représentaient près de 80 % de la ration alimentaire quotidienne. C'était principalement de l'orge, pétrie en galettes, qu'on mangeait avec des légumineuses (pois chiches, lentilles...). Les Grecs appréciaient les graines oléagineuses, comme celles du lin ou du sésame, dont on redécouvre aujourd'hui les bienfaits. Ajoutez à cela un peu de légumes, quelques poissons, des fromages frais et un peu de vin, et vous aurez une idée de ce que mangeaient les Grecs de l'Antiquité. La viande n'était pas très courante puisqu'on ne mangeait que les animaux ayant subi des sacrifices rituels (les abats étaient particulièrement prisés). Un régime un peu moins équilibré que celui des Égyptiens, mais tout de même compatible avec leurs besoins.

- **À Rome.** C'est là que tout se gâte, notamment pour les classes les plus aisées. Dans la Rome antique, le peuple adorait le chou et les légumes-racines, qu'il mangeait avec

→

des galettes de céréales, de l'huile d'olive et un peu de porc salé, le tout accompagné de vin. Mais les plus riches se régalaient de mets très élaborés : langues de flamants roses, crêtes d'oiseaux, mamelles de truies... Le tout longuement mijoté et dégusté en quantités importantes. De quoi faire naître une première épidémie d'obésité et de maladies métaboliques, jusque-là presque inconnues.

DE LA VIANDE POUR LES PLUS RICHES



Petit à petit, l'alimentation s'est stabilisée dans les pays occidentaux, suivant le modèle imposé à Rome : une alimentation à deux vitesses, riche et grasse pour les uns, plus frugale et naturelle pour les autres. Au centre de cette disparité, la viande.

Si l'accès aux céréales est resté équivalent dans toutes les couches de la société, la possibilité de se procurer des produits animaux a longtemps été réservée aux plus aisés. Avant l'avènement des élevages industriels, chacun pouvait s'occuper de quelques poules, chèvres ou cochons, voire d'une vache laitière, à condition qu'il vive à la campagne. De quoi intégrer un peu de viande dans le menu hebdomadaire, mais pas plus. D'autant qu'une partie de ces animaux était réservée à la vente en direction des plus aisés. Dans les villes, il était encore plus difficile de se procurer des produits animaux si l'on ne disposait pas de moyens suffisants. L'équilibre végétal/animal était régulé par des données économiques.

Tout a changé au début des années 1950. La société a connu un changement brutal, marqué par un accès beaucoup plus facile aux biens de consommation, à commencer par la viande dont la production s'est progressivement industrialisée : grands élevages, abattoirs

régionaux, supermarchés... Le corps médical abondait dans ce sens, accordant à la viande de nombreuses vertus stimulantes, tonifiantes et régénérantes. La viande rouge était, par exemple, l'aliment numéro 1 de la récupération et de la convalescence.

Cela s'est traduit par une augmentation régulière de la consommation des ménages. Entre 1960 et 1980, celle-ci a augmenté de 1,5 % par an*. En 1998, un pic était atteint : en France, nous avons mangé 94 kg de viande par habitant**. Depuis, la tendance s'est inversée puisqu'en 2014, la consommation était revenue à 86 kg par habitant. Mais le coût de la viande a continué à grimper et la part du budget moyen consacrée aux produits animaux est encore très importante, malgré la baisse de la consommation.

Ces chiffres (un brin arides, c'est vrai !) montrent que la balance entre la part de végétaux et celle des produits animaux dans notre alimentation quotidienne s'est lentement déséquilibrée. Parallèlement, l'évolution de l'agriculture a conduit à limiter de plus en plus la variété des végétaux disponibles. Pour des raisons de rentabilité, on ne trouvait plus sur les étals que quatre ou cinq variétés de pommes ou de tomates (pour ne citer que ces deux exemples), alors qu'il en existe des centaines. La vogue des régimes minceur a classé les légumineuses (pois, haricots, lentilles...) dans la catégorie des aliments « à fuir », car trop caloriques. Il en a été de même pour les produits à base de céréales (pain, pâtes...) réputés favoriser la prise de poids.

Or, dans le même temps, l'évolution des connaissances en matière de nutrition a permis de mettre le doigt sur les problèmes liés à la surconsommation de produits animaux : augmentation du

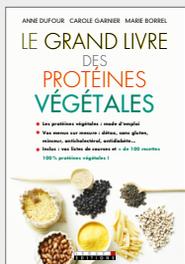
* Ces chiffres sont extraits d'une étude publiée par France Agrimer en juin 2015.

** Ce chiffre correspond à un « équivalent-carcasse », c'est-à-dire un poids incluant la viande elle-même, mais aussi les parties non comestibles comme les os et les tendons.

risque de certains cancers, explosion des maladies cardiovasculaires (notamment liées à l'excès de cholestérol), troubles du transit et de la glycémie (par manque de fibres)... Le poisson n'a pas totalement échappé aux critiques. Longtemps considéré comme un excellent aliment sur le plan nutritionnel, notamment à cause de sa teneur en protéines et en graisses insaturées qui n'encomrent pas les artères, il a vu son image changer lorsqu'on s'est aperçu que les gros poissons concentraient les polluants marins (notamment les métaux lourds), au point que leur chair en contenait des quantités alarmantes. Ajoutez à cela les problèmes posés par la pêche industrielle (appauvrissement de la faune marine), l'apparition d'élevages où les poissons sont nourris de manière parfois aberrante, et le prix de plus en plus élevé des produits marins, et vous comprendrez pourquoi le poisson n'est plus vraiment une alternative à la viande.

De leur côté, les céréales et les légumineuses ont progressivement retrouvé leurs lettres de noblesse et l'anathème qui leur avait été jeté s'est dissipé. Non, ces aliments ne font pas grossir. Oui, ils sont bourrés de nutriments tout à fait bénéfiques. Oui, il faut augmenter leur part dans notre alimentation pour tout un tas de bonnes raisons (voir chapitre suivant, p. 59). Point n'est besoin, pour cela, de devenir franchement végétarien. C'est à chacun de choisir. Une seule chose est sûre : nous avons tout à gagner à manger davantage de végétaux et moins de produits animaux, autant pour notre bien-être et notre santé que pour notre porte-monnaie. Le végétarisme vous intrigue ou vous attire tout de même ? Voici un petit point pour mieux comprendre de quoi il s'agit.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Le grand livre des protéines végétales
Carole Garnier, Anne Dufour et Marie Borrel



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S