

CHAPITRE 1

L'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE

Le diététicien est un professionnel de la nutrition. De ce fait, il maîtrise parfaitement les connaissances théoriques et pratiques relatives aux différentes populations, pathologies, procédures d'hygiène ou encore techniques de production des repas.

Dans sa vie professionnelle, le diététicien est constamment en relation avec autrui que ce soit du personnel soignant, du personnel de restauration ou des patients, bien-portants ou malades. Chaque jour il écoute, informe et conseille et pour cela, il se doit d'être à l'aise dans le domaine de la communication, orale ou écrite.

La méthode et les outils utilisés par le diététicien pour transmettre ses savoirs de façon précise et adaptée s'appelle **l'éducation nutritionnelle**.

Celle-ci doit être la plus parfaite possible afin d'assurer la compréhension et l'adhésion de la part du patient ou de l'équipe formée (restauration, soignants, ...). Elle passe donc par la maîtrise de plusieurs principes.

Dans ce chapitre, et conformément à la matière « nutrition », nous n'étudierons que l'éducation nutritionnelle du bien-portant. Les principes applicables pour les équipes professionnelles ou les malades seront évoqués dans les ouvrages concernés à ces populations. De plus, de nombreux principes sont communs à chacun de ces cas.

LA PRÉPARATION D'UNE ACTION D'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE

Qu'elle s'adresse à des individus sains ou porteurs d'une pathologie, l'éducation nutritionnelle s'organise la plupart du temps sous forme de séance. Ce peut être une conférence, un atelier, une table ronde ou encore une consultation individuelle.

Bien sûr, ces séances d'éducation nutritionnelle se préparent et le diététicien doit anticiper cette action et la réfléchir longuement afin qu'elle soit la plus efficace possible.

Objectifs pédagogiques

Avant de se lancer dans la préparation d'une séance d'éducation nutritionnelle, le diététicien doit lister ses objectifs. Il doit définir clairement le message qu'il souhaite transmettre au public et ce qui doit être assimilé ou retenu par celui-ci.

La détermination des objectifs lui permettra ensuite de réfléchir aux outils pédagogiques qu'il va utiliser pour passer son message, selon la population concernée.

Outils pédagogiques

Lors de la préparation de la séance, le diététicien doit déterminer ces outils pédagogiques : présentation d'un visuel (diaporama, affiches...), manipulation de matériel, ateliers cuisine, jeux sur plateau, jeux de rôles...

Certains de ces outils nécessitent peu de préparation, d'autres beaucoup plus.

Cela implique que la dimension matérielle et financière est à prendre en compte.

Par exemple pour un atelier cuisine, il faudra préparer la liste des ingrédients, réserver la cuisine, faire les courses, ranger les denrées...

Autant de points à anticiper pour la réussite de l'action.

Communication

Enfin, le diététicien doit s'assurer que les potentiels participants seront bien présents.

Ce peut-être par contact direct comme par exemple lors de la visite en chambre des patients pour une séance au sein d'une structure de soin, ou bien par un système d'affiche ou d'annonce sur les réseaux sociaux comme par exemple une animation dans un foyer de quartier ou un centre médical.

Le visuel est bien sûr à soigner. Il doit être précis et clair pour les participants potentiels aient accès à toutes les informations nécessaires.

LE FOND

Lorsque les objectifs et les outils sont déterminés, le contenu peut être travaillé.

Une fois encore, c'est un travail préalable essentiel à la réussite de l'action.

Le message doit être clair, facile à comprendre et à appliquer par le public une fois la séance terminée.

1 POURQUOI ?

Dire à une personne qu'elle doit limiter le sucre c'est bien. Lui donner des raisons justifiées et argumentées, spécifiques à elle-même c'est mieux.

Le « pourquoi » rend la personne plus actrice de son alimentation. Ces explications même simplifiées et schématiques sont essentielles pour une plus grande acceptation et une meilleure adhésion aux recommandations.

Une phrase simple, comme par exemple « *le sucre se transforme en gras pour être stocké et il vient se loger dans le ventre et les cuisses* » est beaucoup plus parlant pour une personne en quête de perte de poids. En comprenant les causes de son problème, le patient se sentira plus investi et sera plus motivé et confiant pour les changements alimentaires qu'il va mettre en œuvre.

2 COMMENT ?

« Vous devez consommer plus de calcium ».

Certes le message est clair et la personne qui vous écoute aura bien compris cette recommandation explicite. En revanche, à mettre en pratique c'est beaucoup plus compliqué :

« Comment dois-je faire pour manger du calcium ? ».

Il est essentiel d'expliquer comment faire pour suivre les recommandations que vous donnez :

« Le calcium se trouve dans les produits laitiers et certains végétaux ».

De suite, cela plus facile à interpréter et à suivre.

3 OÙ, QUAND ET COMBIEN ?

En reprenant l'exemple ci-dessus, savoir dans quels aliments se trouve le calcium est un bon début mais cela ne suffit pas pour que l'alimentation de la personne s'améliore d'un point de vue notable. Il faut être plus précis et donner une ligne de conduite facile à appliquer :

« Pour cela, je vous recommande de manger 3 produits laitiers par jour ».

Enfin, il est essentiel d'illustrer vos conseils par des exemples précis : des exemples de structures ou de menus, des fréquences de consommation...

EXEMPLE

« Le matin : un bol de lait ou un fromage blanc

Le midi : une part de fromage ou un yaourt

Le soir : un fromage blanc ou 2 petits suisses »

Avec ces exemples, votre patient sera guidé dans les changements qu'il doit opérer et saura exactement quoi faire pour améliorer ou modifier son alimentation au quotidien.

LA FORME

Lors d'un atelier réservé aux personnes âgées, une phrase du type « il est essentiel de consommer des céréales complètes pour diminuer l'index glycémique de votre repas et donc limiter les hyperglycémies » n'aura aucun impact sur ce public qui oubliera aussitôt vos arguments. Il est donc primordial d'utiliser des mots simples, adaptés à la population pour que celle-ci reste attentive et saisisse l'importance de votre message.

De plus, lors d'une consultation en cabinet ou lors d'un atelier pour un groupe de personnes, il est difficile d'évaluer les connaissances de la (des) personne(s) que nous devons informer. Pour cela, il faut toujours partir du principe que votre public ne connaît rien à la nutrition : le diététicien doit, chaque fois, reprendre les notions de base avec des mots simples, des illustrations, des exemples... Si le public est averti, il suffit de donner plus de détails.

Enfin, quelque soit la forme de votre intervention, écrite ou orale, elle doit être préparée de façon cohérente et structurée afin de simplifier et de faciliter la compréhension du public :

- Introduction
- Plan
- Conclusion

1 COMMUNICATION ORALE

La forme

L'éducation nutritionnelle orale peut avoir plusieurs formes :

- Consultation individuelle en cabinet ou à l'hôpital
- Ateliers pratiques ou ateliers cuisine
- Réunion d'information sous forme d'une mini-conférence
- Table ronde ou atelier

Quelque soit sa forme, il est important de respecter certains principes :

- Intervention claire et structurée (il est judicieux de présenter le plan par écrit ou à l'oral afin que le public ne se sente pas perdu)
- Concise et relativement courte (l'attention d'un public est d'un temps très court)
- Dynamique et participative afin de stimuler l'attention
- Adaptée au public (vocabulaire notamment)

Support récapitulatif

Les informations orales que vous donnez peuvent être très bien comprises sur le moment mais une fois de retour chez lui, l'individu peut avoir des difficultés à remettre dans l'ordre vos propos. Il sera confus et ne se rappellera pas du message que vous souhaitiez lui transmettre.

Certaines personnes sont « auditives » et retiennent tout ce qu'elles entendent, d'autres sont « visuelles » et ont besoin d'un support écrit.

Ainsi, toute intervention orale doit toujours être appuyée par un document écrit :

- Un support visuel pendant l'intervention : affiche, diaporama, photos, film....
- Un récapitulatif que les personnes pourront remporter chez elles pour garder une trace de votre intervention et pouvoir revenir sur son contenu une fois seules.

2 COMMUNICATION ÉCRITE

La transmission d'informations par écrit peut avoir plusieurs formes :

- Affiche
- Fiche récapitulative
- Flyer
- Livret

Dans tous les cas, ce support écrit doit être propre, concis et bien présenté :

- +/- date de l'intervention
- Présentation soignée, claire et organisée
- Présence d'un titre explicite
- Phrases courtes pour encourager la lecture ou liste
- Orthographe et syntaxe impeccables
- Couleur ou noir et blanc selon les souhaits et le public
- Illustrations par des photos, images, dessins pour un effet dynamique et agréable
- Contact

Exemple de document pour prévenir des intoxications alimentaires :



← Auteur

Introduction →
(= « pourquoi ? »)

HYGIÈNE DANS LA CUISINE

10 recommandations pour éviter les intoxications alimentaires

Chaque année, en France, un tiers des toxi-infections alimentaires déclarées surviennent au domicile. Des aliments mal conservés, pas assez cuits, ou des transferts de contaminants entre aliments, peuvent par exemple nous rendre malades.

Quelles sont donc les règles à respecter pour limiter les risques d'intoxication alimentaire ?

#1 DES MAINS TOUJOURS BIEN PROPRES

Avant et pendant la préparation des repas, lavez-vous bien les mains avec du **savon**. À défaut, utilisez une **lingette**, un **gel** ou une **solution antibactérienne**.

#2 UNE GASTRO ? PAS DE CUISINE

Évitez de préparer les repas ou ceux de votre entourage en cas de **gastro-entérite**. Faites-vous remplacer ou soyez très vigilant sur le lavage des mains. Privilégiez des aliments nécessitant peu de préparation.

#3 AU FRIGO SANS TARDER

Ne conservez pas les aliments que vous avez préparés plus de **2 heures à température ambiante** avant réfrigération.

#4 UN FRIGO TOUJOURS PROPRE

Si des aliments se répandent dans le réfrigérateur, nettoyez-le immédiatement avec un **détergent**. Prévoyez un nettoyage complet de votre réfrigérateur aussi souvent que nécessaire et au moins **une fois par an**.

#5 DU FROID BIEN RÉGULÉ

Maintenez la température de la zone la plus froide de votre réfrigérateur **entre 0 et +4 °C**. Vérifiez également l'étanchéité de ses portes.

#6 À CHAQUE TYPE D'ALIMENT SA PLANCHE À DÉCOUPER

Une planche pour la **viande et les poissons crus**, une autre pour les **produits cuits et les légumes propres**. Une fois les aliments cuits, ne réutilisez pas les plats et les ustensiles employés pour les transporter crus.

#7 TOUT PRÊT, VITE MANGÉ

Pour la conservation des produits traiteurs, plats cuisinés, pâtisseries à base de crème, ou aliments « très périssables » non préemballés, sur lesquels ne figure pas de date limite de consommation, une **durée inférieure à trois jours** est fréquemment recommandée. Demandez conseil à vos commerçants.

#8 HACHÉ BIEN CUIT

Pour se protéger des agents pathogènes, les jeunes enfants, les femmes enceintes et les personnes immunodéprimées ne doivent consommer la **viande hachée que bien cuite à cœur**.

#9 VIGILANCE SUR LE CRU

La consommation de **viande** ou de **poisson cru** (tartare, carpaccio) et de **produits laitiers** au lait cru (à l'exception des fromages à pâte cuite pressée comme le gruyère ou le comté) est fortement **déconseillée** aux enfants, aux femmes enceintes et aux personnes immunodéprimées.

#10 LE BIBERON AU FRAIS

Les repas et les biberons de lait des nourrissons nécessitent une attention particulière : ne les conservez **pas plus de 48 heures à +4 °C**.

Informations →
à transmettre
(= « quoi ? » et « Comment ? »)

Attention

Le jour de l'épreuve, il arrive que ce type de document soit demandé. Cela peut être également le cas dans l'épreuve Bases physiopathologiques de la diététique, Connaissance des aliments ou Techniques culinaires.

Dans ce cas, certains points, en plus de ceux déjà évoqués, doivent absolument être respectés :

- Respecter le format demandé (A4, A6...)
- Tracer un cadre propre pour délimiter la zone du document
- Respect de l'anonymat du candidat : pour l'information « contact, vous pouvez noter par exemple « xx »
- Pas de couleurs autres que noir, bleu, vert, rouge

3 COMMUNICATION PAR LE JEU

Pour les enfants, les personnes âgées ou les personnes atteintes de handicap, l'éducation nutritionnelle par le jeu permet de transmettre un message de façon ludique et adaptée au public. Dans ce cadre, tout peut être envisagé :

- Manipulation de matériel (dînette, aliments factices...) :

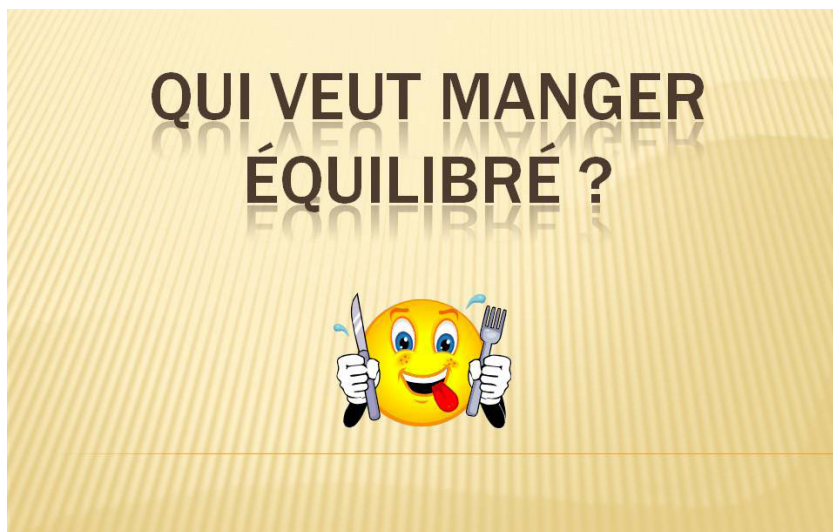


- Plateaux de jeux (jeux classiques personnalisés comme un jeu de l'oie ou une bonne paie) :



www.dessinmoiunehistoire.net

- Grand jeu interactif comme une chasse aux trésors ou un jeu télévisé remasterisé.



L. Fromonot



Entraînement

Corrections en fin d'ouvrage

EXERCICE 1

Vous animez un atelier dans une association réservée aux séniors.
Le but est de leur transmettre les bases de l'équilibre alimentaire.
En fin de séance, vous leur remettez un document aide-mémoire qui reprend les thèmes abordés pendant la séance.

Rédiger ce document (format A4, recto).

à retenir

La mise en place de séances d'éducation nutritionnelle fait parti intégrante de l'activité du diététicien.

Bien qu'il soit à l'aise avec les messages qu'il veut diffuser, le professionnel doit anticiper ces missions pour que ses objectifs préalablement déterminés puissent être atteints.

Pour cela, des outils doivent être clairement identifiés et mis en place et la communication, écrite comme orale, jouera un rôle essentiel.

CHAPITRE 2

L'ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE

Le végétarisme est un régime alimentaire excluant la consommation de chair animale. La personne végétarienne ne consomme donc ni viande, ni poisson, mollusques ou crustacés. En France, le régime végétarien est aussi appelé régime ovo-lacto-végétarien car il autorise la consommation des œufs et des produits laitiers.

Certains végétariens ne consomment pas non plus de fromages fabriqués à base de présure ou encore de produit à base de gélatine animale car ces processus ont nécessité la mort d'un animal.

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE DU VÉGÉTARIEN

Les risques encourus par une alimentation végétarienne sont faciles à estimer en analysant les nutriments qu'apportent les viandes et poissons, non consommés dans ce régime. En effet, la suppression de ces deux familles d'aliments pourrait mener à un déficit en protéines (acides aminés essentiels notamment) en fer et en vitamines B12, présente uniquement dans les produits animaux.

Ce chapitre va donc présenter les solutions à ces éventuelles carences, puisque, avec le nombre de végétariens en bonne santé à travers le monde, on se doute que végétarisme et santé ne sont pas incompatibles.

1 LES PROTÉINES

Aspect quantitatif

Le végétarien consomme des œufs et des produits laitiers, eux aussi riches en protéines.

Afin d'augmenter ses apports en protéines, le végétarien doit consommer des produits végétaux qui en sont riches, à savoir les céréales (10 à 12% crues), les légumes secs (23% crues en moyenne) et les oléagineux (15 à 20% en moyenne).

Consommés en quantité adaptées, ces familles d'aliments peuvent parfaitement combler les besoins de la personne végétarienne d'un point de vue quantitatif.

Aspect qualitatif

Le végétarien, s'il consomme des œufs et des produits laitiers en quantité adaptée à sa physiologie n'a que peu de risques de présenter une carence en un acide aminé spécifique, même pour ceux qui sont indispensables puisque présents dans ces aliments.

Puisque le végétarien ne consomme pas de viande et poisson, il va consommer souvent plus de produits végétaux : légumes et fruits, céréales et légumes secs. La 1^{ère} catégorie ne contient que très peu (voire pas du tout) de protéines. Intéressons-nous donc à la 2^{ème} catégorie.

En 1^{ère} année, nous avons vu que la qualité protéique des différents végétaux riches en protéines n'est pas équivalente :

- Par rapport à la protéine de référence, les céréales sont pauvres en lysine mais riches en méthionine (et cystéine)
- Les légumes secs sont pauvres en méthionine + cystéine mais riches en lysine
- Les oléagineux sont appauvris en méthionine et lysine

Finalement la nature est bien faite puisqu'entre les céréales et les légumes secs, leurs faiblesses et leurs atouts se complètent parfaitement.

Ces connaissances permettent ainsi de composer un repas équilibré d'un point de vue quantitatif et qualitatif en consommant un plat avec 2/3 de céréales et 1/3 de légumes secs. Ce repas assure une qualité protidique idéale, comme un plat de viande ou de poisson.

Cette association peut être réalisée au repas ou bien sur la journée. Le plus important étant que l'équilibre protéique soit maintenu chaque jour.

> NB

Dans ces familles d'aliments au profil protidique incomplet, quelques aliments contiennent néanmoins tous les acides aminés essentiels et peuvent être intégrés au régime végétarien :

- Céréales : le quinoa (15% de protéines pour le quinoa cru) et l'amarante
- Légumes secs : le soja
- Oléagineux : le sésame

Ce n'est donc pas un hasard d'entendre souvent les lentilles appelées aussi « viande du pauvre ».

D'ailleurs, de nombreux plats ancestraux dans différents pays avaient tout bon, alors même que les aminogrammes des différents aliments n'existaient pas encore :

- Le nord de l'Afrique avec le fameux couscous fait de semoule (blé) et de pois chiches

- L'Inde avec le Dahl composé de lentilles et de riz
- L'Amérique latine avec le chili à base de haricots rouges et de maïs
- La France : la soupe du pauvre composée de potage de légumes secs et de pain rassis trempé

Au départ ces plats quasi-quotidiens étaient sans viande. Ce n'est qu'au fil du temps que la viande a été intégrée dans ces recettes, principalement parce qu'elle était signe de richesse.

Certains produits spécifiques peuvent également aider cette population à répondre à leurs besoins. C'est le cas par exemple des produits suivants :

- Les produits à base de soja : tofu, steak de soja, ...
- Les protéines végétales concentrées : le seitan à base de gluten de blé (30% de protéines)
- Les algues : spiruline (60%), laitue de mer, haricots de mer...

2 LE FER

Le fer héminique, qu'on retrouve dans les produits animaux, a une absorption d'environ 25%. En revanche, le fer non héminique que l'on consomme via les végétaux a un coefficient d'absorption bien inférieur, estimé à 5%.

Encore une fois, les céréales (entières de préférence), les légumes secs et les oléagineux permettent de couvrir les besoins en fer dans un régime végétarien, pourvu que ce régime soit bien conduit et que les protéines issues des viandes et poissons ne soient pas exclusivement remplacées par les œufs et les produits laitiers (pauvres en fer).

Teneurs en fer de quelques végétaux (pour 100g) : légumineuses cuites, fruits, légumes et oléagineux



> **NB**

Pour rappel, la vitamine C augmente l'absorption du fer. Il est donc essentiel de consommer des aliments qui en sont riches (crudités) au cours du même repas que les aliments riches en fer. Une donnée très intéressante pour le végétarien qui consomme en général plus de fruits et de légumes.

Enfin, d'après plusieurs études, il semblerait que l'organisme du végétarien présente une adaptabilité physiologique et que l'absorption du fer d'origine végétale est plus importante chez cette population que chez l'omnivore.



Entraînement

Corrections en fin d'ouvrage

EXERCICE 2

Calculer une ration végétarienne pour un individu dont l'AEC est estimé à 11400 kj.

AUTRES RÉGIMES VÉGÉTARIENS

1 LE VÉGÉTALISME

Définition

Le végétalisme est un régime végétarien plus contraignant puisqu'il exclut, en plus de la chair animale, tous les produits issus des animaux :

- Produits laitiers
- Œufs
- Miel

Il est adopté principalement par idéologie et supprime donc tous les produits issus de la souffrance animale.

Équilibre alimentaire

Comme pour le végétarien, le végétalien n'aura pas de difficultés à combler ses besoins d'un point de vue protéique et l'apport en fer sera également suffisant par les produits végétaux s'il est consommé avec de la vitamine C. Toujours dans l'hypothèse où notre végétalien est un consommateur averti et qui maîtrise les principes énoncés au paragraphe précédent.

Les besoins en calcium du végétarien seront comblés par les familles des légumes secs, des fruits séchés, des céréales complètes ainsi que des oléagineux :

Teneur en calcium des produits laitiers et des oléagineux :

ALIMENTS	TENEUR EN CALCIUM POUR 100g (en mg)
PRODUITS LAITIERS	
Lait ½ écrémé	114
Yaourt (1 unité)	214
Fromage frais	115
Fromage pâte molle	370
Fromage pâte dure	900
OLEAGINEUX	
Amandes	240
Noix du Brésil	150
Noisettes	135
Pistache	100
Noix de Macadamia	85
Noix de Grenoble, de Pécan	70

Certains légumes sont également très riches en calcium, et même s'ils sont inégaux en termes d'assimilation, une consommation régulière permet de couvrir une grande partie des besoins. D'autant plus que les végétariens consomment souvent plus de fruits et légumes que la population classique.

Teneur en calcium des légumes les plus riches en calcium :

- Epinards : 210mg/100g (mais présence d'acide oxalique)
- Famille des choux : 150mg/100g
- Oignons, blettes, brocolis, navets, asperges...

De même pour les fruits (15mg/100g en moyenne) et en particulier pour les oranges, les figues et les prunes (40mg/100g).

(Pour le détail des compositions des aliments en calcium, rapprochez-vous des cours d'alimentation).

Les vitamines liposolubles et hydrosolubles seront apportées par chacun des groupes précédents à l'exception de la B12, vitamine uniquement présente dans les produits animaux. La carence en B12 est discrète (parfois masquée par la vitamine B9) et longue à s'installer mais elle est fréquente chez le végétalien qui ignore parfois son importance.

Puisque la vitamine B12 intervient dans la composition du sang et du système nerveux, les symptômes de carence sont nombreux : fatigue, troubles de la mémoire, vertige, confusions, perte de sensibilité, fourmillement...

De plus, il est important de savoir qu'une carence en B12 provoque une non-assimilation de celle-ci. Ce qui explique les séquelles parfois irréversibles qu'un déficit en B12 peut provoquer, malgré une supplémentation ultérieure.

Pour répondre à ses besoins, le végétalien doit alors se supplémenter en vitamine B12 grâce à des gélules ou des ampoules, ou encore consommer de manière régulière des produits enrichis en B12 comme certains laits végétaux, céréales du petit déjeuner ou encore levure de bière. Enfin, contrairement aux idées reçues, aucun produit non enrichi ne contient de la vitamine B12 sous forme active et si celle-ci n'est pas mentionnée dans la liste des ingrédients, il est utopique de penser que l'aliment en contient.

2 LE VEGANISME

Le régime vegan est un régime végétalien mais qui se définit comme une façon de vivre en plus d'une façon de manger. Toujours dans le but de limiter la souffrance animale, la personne vegan ne consomme aucun produit animal ou issu d'un animal et intègre cette idéologie dans sa vie quotidienne en n'utilisant aucun :

- Produit à base de laine
- Produit à base de cire d'abeilles
- Produit à base de cuir
- Produit à base de fourrure
- Produit cosmétiques ou médicaments testés sur les animaux

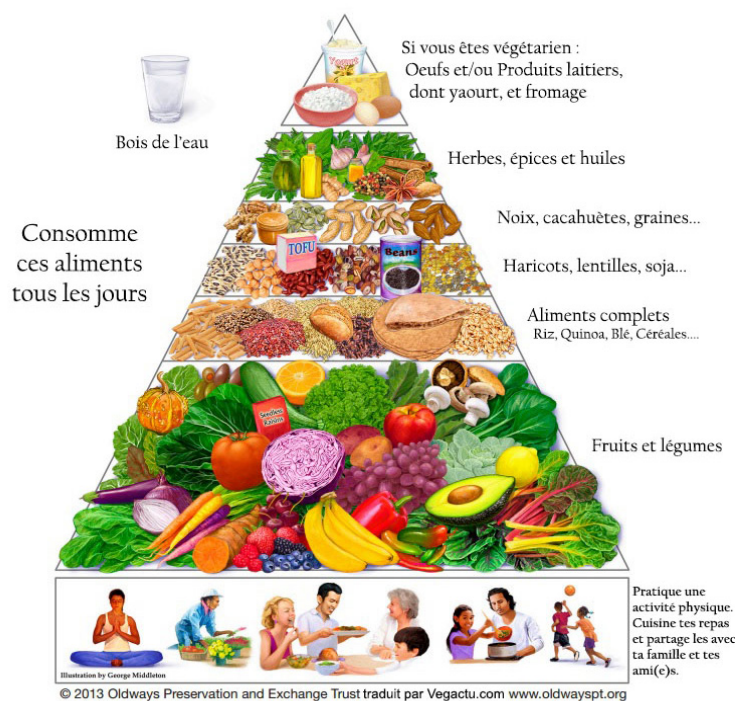
D'un point de vue alimentaire, les conseils à suivre pour une alimentation équilibrée sont les mêmes pour que l'alimentation végétalienne.

CONCLUSION

Pour conclure, le végétarien et le végétalien n'encourent pas de risque pour leur santé dans la mesure où ils se nourrissent de façon équilibrée et diversifiée :

- Des boissons et principalement de l'eau
- Des fruits et légumes
- Des céréales, des légumes secs et des produits à base de soja
- Des oléagineux
- Des produits laitiers et des œufs
- Des matières grasses
- Des produits sucrés et de l'alcool en petites quantités, juste pour le plaisir

La pyramide alimentaire du végétarien :



Tirée de <http://www.vegactu.com>

Afin de préserver sa santé, le végétarien doit maîtriser les principes évoqués dans ce chapitre par rapport aux apports en protéines, calcium, fer et vitamine B12.

Enfin, la personne qui souhaite adopter le régime végétarien doit procéder de façon progressive pour apprendre à cuisiner les nouveaux aliments et à les intégrer à une alimentation quotidienne car il ne suffit pas « d’arrêter la viande et le poisson » pour être un végétarien averti et en bonne santé.



Entraînement

Corrections en fin d'ouvrage

EXERCICE 3

Le régime végétalien est un régime très restrictif, souvent adopté par idéologie. Proposer un flyer reprenant les bases de l'alimentation de ce régime, qui sera proposé en libre-service dans les associations des végétaliens et dans des colloques sur les régimes particuliers.



à retenir

Aujourd'hui, de plus en plus d'individus choisissent d'adopter le régime végétarien ou végétalien.

Ce choix doit être respecté mais en tant que professionnel, il est du devoir du diététicien de renseigner au mieux ces individus pour un régime bien conduit, sans mise en danger de la santé.

Le régime végétarien adapté permet un équilibre alimentaire certain, même en cas d'activité physique intense (c'est le cas de nombreux sportifs professionnels).

Le régime végétalien, plus restrictif, présente plus de risques, notamment pour la couverture des besoins en certains minéraux et vitamines (B12 principalement). Il sera alors primordial d'accompagner ce public et de les sensibiliser aux dangers auxquels il s'expose s'il ne respecte pas les points évoqués dans ce chapitre.

QCM

1 Le débit, c'est une dette :

Les protéines végétales se complètent et permettent un apport qualitatif équivalent à celui des viandes, poissons et œufs :

- Les légumineuses sont riches en lysine et pauvres en méthionine
- Les céréales sont riches en lysine et pauvres en méthionine
- Les céréales sont pauvres en lysine
- Les oléagineux sont pauvres en méthionine

2 L'absorption du fer végétal est de l'ordre de :

- 25 %
- 15%
- 5%

3 Les légumes vers sont riches en fer :

- Vrai
- Faux

4 Quels sont les végétaux les plus riches en calcium ?

- Les légumes à feuilles vertes
- Les oléagineux
- Les légumes secs
- Les céréales complètes

5 Quelle vitamine se trouve uniquement dans les produits végétaux :

- La vitamine D
- La vitamine B12
- La vitamine A