



Le pouvoir des mets à base de plantes



LILLIAN LAU, Dt.P, M.Sc.NHA
Conseillère en services
nutritionnels

Le guide alimentaire canadien

Le guide alimentaire canadien (2019) fournit des lignes directrices afin d'aider les Canadiens à adopter et garder de saines habitudes alimentaires. Selon le guide, il est recommandé aux Canadiens de manger des aliments à base de plante plus souvent pour aider à augmenter leur apport en fibres et antioxydants et consommer moins de gras saturés pour contribuer à prévenir les maladies chroniques, telles que le cancer, les maladies cardiaques et le diabète de type 2¹.

En quoi consiste un régime à base de plante?

Un régime à base de plante est une habitude alimentaire fondée essentiellement sur les aliments à base de plante, comme les fruits, les légumes, les noix, les graines, les grains entiers, les légumineuses et les haricots². Contrairement à ce que l'on peut penser, ce régime n'exclut pas nécessairement tous les produits d'origine animale; il vise plutôt à incorporer plus d'aliments à base de plante². Ces ingrédients fournissent une variété de vitamines et de minéraux pour contribuer à un régime sain.

- **Les fruits et légumes** sont une excellente source de vitamines C et A, de folate, de potassium et de magnésium³;
- **Les noix et les graines** contiennent des vitamines du complexe B, du calcium, du fer, du zinc, du potassium, et du magnésium³;
- **Les grains entiers** contiennent des vitamines du complexe B, du fer, du zinc et du magnésium³;
- **Les légumineuses et les haricots** fournissent des vitamines du complexe B, du fer, du zinc et du magnésium³.

Qu'en est-il des protéines?

Le guide alimentaire canadien suggère que les Canadiens en santé peuvent habituellement obtenir leur apport en protéine recommandé en adoptant une alimentation équilibrée⁶. Cependant, plusieurs hésitent à préparer des mets à base de plante puisqu'ils présument qu'il est difficile d'obtenir les protéines dont ils ont besoin. Durant l'élaboration de mets à base de plante, il est important de se souvenir que les haricots, légumineuses, céréales, noix et graines ont une teneur plus élevée en protéine que les fruits et légumes. Il existe une multitude d'options de protéines à base de plante avec une teneur élevée en protéine qui sont abordables et se conservent pendant longtemps⁶ :

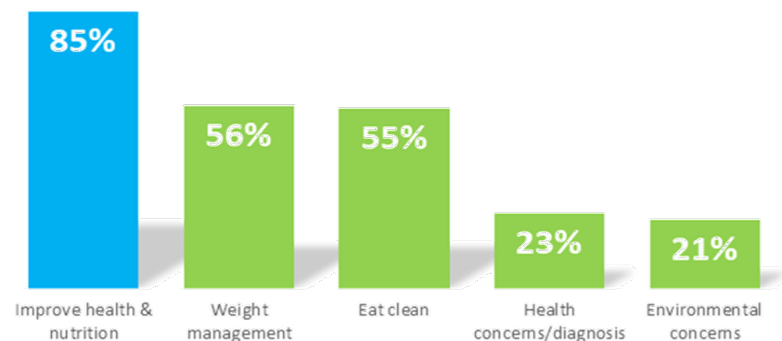
Aliments	Portion	Teneur en protéine
Haricots, en conserve ou cuits	¾ tasse (175 ml)	De 9 à 11 g
Pois chiches, en conserve, cuits ou en houmous	¾ tasse (175 ml)	De 9 à 11 g
Lentilles, en conserve ou cuites	¾ tasse (175 ml)	13 g
Tofu, ferme	¾ tasse (175 ml)	De 10 à 17 g
Beurre d'arachides	2 c. à table (30 ml)	7 g
Noix et graines	¼ tasse (60 ml)	De 5 à 8 g
Pâtes (enrichies de protéines), cuites	½ tasse (125 ml)	De 5 à 6 g
Céréales cuites (son d'avoine, céréales mélangées, flocons d'avoine)	¾ tasse (175 ml ou 150 g)	De 4 à 6 g
Pain	1 tranche (35 g)	De 3 à 6 g

Alberta Health Services. *Adding protein to Your Diet*. (2018).

Pourquoi opter pour un régime à base de plante?

Au Canada, 10 % de la population de la génération Z, 29 % des millénariaux et 33 % des *baby-boomers* ont réduit ou éliminé la viande de leur alimentation⁷. Voici les 5 raisons principales qui influencent les Canadiens à faire ce choix :

- Meilleure santé et alimentation⁸
- Gestion du poids⁸
- Perception d'aliments plus « propres »⁸
- Gestion d'autres problèmes de santé/diagnostics⁸
- Préoccupations pour l'environnement⁸



Restaurants Canada. *Understanding Plant Based Eating*. 2017



Régime à base de plante et durabilité

Même si la plupart des Canadiens optent pour un régime à base de plante afin d'aider leurs propres santé et bien-être, il est également important de discuter des répercussions sur l'environnement et du rôle de l'alimentation durable. L'alimentation durable consiste à choisir des aliments qui ont des bienfaits pour notre santé et l'environnement⁹. En consommant plus d'aliments à base de plante, nous pouvons conserver plus d'eau et d'habitats naturels, souvent détruits pour nourrir le bétail, réduire les émissions de gaz à effets de serre ainsi que la quantité de contaminants dans les cours d'eau, ruisseaux et océans¹⁰. Choisir des aliments à base de plante plus souvent permet aux futures générations d'avoir accès à une alimentation nutritive et durable, puisque la culture de plantes préserve les ressources naturelles et est moins exigeante pour l'environnement^{9,11}.



L'alimentation durable, c'est quoi?

L'alimentation durable est une habitude alimentaire qui a un effet négatif minime sur l'environnement¹².

Cette alimentation contribue à la sécurité alimentaire et nutritionnelle, en plus de promouvoir une vie plus saine pour les générations actuelles et futures¹².

Comment incorporer des aliments à base de plante

Il n'est ni difficile ni coûteux d'incorporer des ingrédients à base de plante à vos repas. En fait, vous le faites peut-être déjà! Ces ingrédients sont polyvalents et vont dans une variété de mets. Par exemple :

- Fusionnez des protéines animales et à base de plante dans vos plats favoris (du quinoa avec des boulettes de dinde ou du chili au bœuf et aux lentilles)³.
- Décorez vos mets de garnitures à base de plante (des pois chiches rôtis sur une salade ou des noix hachées sur une boisson frappée aux fruits)³.
- Soyez créatif en utilisant des ingrédients à base de plante de façon inusitée, comme des haricots noirs dans des brownies!³
- Ajoutez vos saveurs favorites à des ingrédients à base de plante (du fruit du jacquier effiloché à la sauce BBQ ou de l'aubergine fromagée au parmesan pour vous offrir une version de vos plats préférés à base de plante)³.

Vous voulez plus d'ingrédients et de produits à base de plante? Communiquez avec l'un de nos représentants Sysco pour en savoir plus.

Références:

1. Santé Canada. « Recommandations en matière d'alimentation saine. » *Guide alimentaire canadien*, Gouvernement du Canada, 14 oct. 2020, <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/>.
2. Cœur + AVC. « Qu'est-ce qu'un régime à base de plantes? » *Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada*, <https://www.coeuretavc.ca/articles/qu-est-ce-qu-un-regime-a-base-de-plantes>.
3. Parsons, K. (n.d.). *Plant Based Protein* [PPT].
4. Découvrez les aliments. (2019, 21 mars). *Ce que vous devez savoir au sujet de la vitamine C*. Consulté le 17 janvier 2022, sur [https://www.unlockfood.ca/fr/Articles/Elements-nutritifs-\(vitamines-et-mineraux\)/Ce-que-vous-devez-savoir-au-sujet-de-la-vitamine-C.aspx](https://www.unlockfood.ca/fr/Articles/Elements-nutritifs-(vitamines-et-mineraux)/Ce-que-vous-devez-savoir-au-sujet-de-la-vitamine-C.aspx)
5. Découvrez les aliments. (2021, 21 mars). *Ce que vous devez savoir au sujet du magnésium*. Consulté le 17 janvier 2022, sur <https://www.unlockfood.ca/fr/Articles/Vitamines-et-Mineraux/Ce-que-vous-devez-savoir-au-sujet-du-magnesium.aspx?>
6. Alberta Health Services. (2018). *Adding protein to Your Diet*. Adding Protein to Your Diet. Consulté le 18 janvier 2022, sur <https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/nutrition/if-nfs-adding-protein-to-your-diet.pdf>
7. Statista. Dalhousie University. 2018.
8. Restaurants Canada. *Understanding Plant Based Eating*. 2017.
9. Eat Right: Academy of Nutrition and Dietetics. *Sustainable Eating*. 2019, <https://www.eatright.org/health/lifestyle/culture-and-traditions/sustainable-eating>
10. Hunnes, Dana. "The Case for Plant Based." *UCLA Sustainability*, UCLA, <https://www.sustain.ucla.edu/food-systems/the-case-for-plant-based/>.
11. Joan Sabaté, Sam Soret, Sustainability of plant-based diets: back to the future, *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 100, no. 1, Juin 2014, Pages 476S–482S, <https://doi.org/10.3945/ajcn.113.071522>
12. Carlsson L, Seed B, Yeudall F. The Role of Dietitians in Sustainable Food Systems and Sustainable Diets. Toronto: Dietitians of Canada. 2020.