



# CONSEILS NUTRITIONNELS ET ALIMENTAIRES POUR LES ADOLESCENT·ES

Une alimentation végétalisée est équilibrée lorsqu'elle est diversifiée, variée et correctement complétée. Trois nutriments d'intérêts vont potentiellement nécessiter une complémentation. Les autres nutriments seront retrouvés en suivant des conseils alimentaires simples.

## VITAMINE B12

La vitamine B12 est apportée de façon satisfaisante exclusivement par les aliments d'origine animale. Cette vitamine étant indispensable pour la synthèse des globules rouges et le bon fonctionnement du système nerveux, il faut compléter votre enfant dès que son alimentation est végétalisée (végétalisme, végétarisme ou flexitarisme : consommation de viande ou de poisson à moins de la moitié des repas).

**Posologies recommandées**  
25 µg/jour  
ou  
2000 µg/semaine  
ou  
5000 µg/mois

## IODE

Si votre enfant ne consomme ni produit de la mer ni lait, vous devez penser à ses apports en iode pour le bon fonctionnement de sa thyroïde. Soit en proposant régulièrement des algues et du sel iodé, soit en lui donnant une complémentation, à hauteur de 150 µg par jour. Le sel iodé seul n'est pas suffisant pour couvrir ses besoins. Le risque de surdosage est possible en cas de mésusage des compléments en iode ou de consommation importante d'algues très riches en iode (notamment Kombu et Gracilaire).

## VITAMINE D

La vitamine D est essentielle pour la santé osseuse et le système immunitaire. Les recommandations de complémentation sont les mêmes que pour la population générale. Les végétaliens peuvent être complétés par vitamine D2 (ergocalciférol, vitamine D non issue de l'animal) ou par vitamine D3 végane (issue du lichen).

## FER

Pour les adolescentes qui ont leur règles, il est important d'optimiser les apports en fer en suivant quelques règles simples :

- Favorisez les végétaux riches en fer (lentilles, pois chiches, haricots, soja, céréales complètes, etc.).
- Associez ces sources avec des aliments riches en vitamine C (agrumes, persils, poivrons, choux, etc.) et acide citrique (citron) au cours du même repas.
- Diminuez les apports en phytates par le trempage ou la germination.
- Consommez le thé, le café et l'alcool à distance des repas car leurs polyphénols diminuent l'absorption du fer non hémérique.

## COMPLÉMENTATION

Une complémentation adéquate en vitamine B12, en iode et en vitamine D est possible. Différents compléments existent et un guide d'achat est disponible sur [www.vegecliv.com](http://www.vegecliv.com).

## ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Les apports dans les autres nutriments (calcium, oméga 3, protéines, etc.) sont satisfaisants en consommant des aliments de différentes familles et en variant les produits au sein de ces catégories :

- Pensez aux légumineuses, une ou plusieurs portions peuvent être consommées chaque jour (pois chiches, haricots, soja, lentilles, etc.).
- Concernant les produits céréaliers, préférez-les complets ou semi-complets comme par exemple du pain complet (blé, riz, quinoa, avoine, etc.).
- Les fruits à coque sont aussi des aliments intéressants (noix, amandes, noisettes, noix de cajou, etc.).
- Privilégiez des huiles riches en oméga 3 (colza, lin, chanvre, noix) ainsi que des aliments riches en oméga 3 comme le soja et les noix. Pour la cuisson, préférez l'huile d'olive ou de colza. Si possible, privilégiez des huiles biologiques, première pression à froid.



## CONSEILS NUTRITIONNELS ET ALIMENTAIRES POUR LES ADOLESCENT·ES

- Essayez de varier votre alimentation, si possible avec des aliments frais, non transformés, biologiques et de saison, quand vous le pouvez.
- Concernant les produits transformés et ultra-transformés, aidez-vous du Nutri-Score pour comparer les produits d'une même catégorie entre eux.

### POUR ALLER PLUS LOIN

Pour des idées de recettes végétales et équilibrées :

- Vegan pratique ([www.vegan-pratique.fr/menus-equilibres](http://www.vegan-pratique.fr/menus-equilibres))
- 1.2.3. veggie ([www.123veggie.fr](http://www.123veggie.fr))
- Menu végétarien ([www.menu-vegetarien.com](http://www.menu-vegetarien.com))

Pour parfaire vos connaissances sur les alimentations végétales ou pour vous aider dans votre transition alimentaire, vous pouvez vous procurer le livre de référence *La meilleure façon de manger végétal : la bible de l'alimentation végétalienne et végétarienne* (Léa Lebrun et Fabien Badariotti).

Si vous souhaitez être accompagné d'un·e professionnel·le de santé formé·e aux alimentations végétales, vous pouvez vous référer à la carte de l'ONAV ([www.onav.fr/trouver-un-e-pro-de-sante](http://www.onav.fr/trouver-un-e-pro-de-sante)).