



*Le Champignon de Paris, le légume qui a tout bon.*

# Une Journée Végétarienne

Le coin du  
nutritionniste

Les consommateurs sont de plus en plus nombreux à envisager des repas voire un régime végétarien : c'est sain, durable et cela fait du bien au porte-monnaie.

Cependant, pour garantir des apports nutritionnels suffisants, la viande doit être judicieusement remplacée. C'est d'ailleurs à ce sujet que les professionnels de l'alimentation reçoivent un nombre croissant de questions. Voici quelques conseils en la matière.

## *A quoi faut-il veiller ?*

Lorsqu'on prévoit un repas végétarien de temps en temps, il n'est pas indispensable d'introduire un substitut à la viande à part entière dans les repas. Mais si ce menu entièrement végétarien est plus régulier (plus de deux jours par semaine), il est judicieux de le faire pour éviter les carences en fer et en protéines. Les personnes qui suivent un régime végétalien doivent en plus s'assurer d'un apport suffisant en vitamines A, B12 et D, ainsi qu'en calcium.

## *Les champignons de Paris : un légume particulier*

Du point de vue nutritionnel, les champignons de Paris font partie des légumes. Officiellement, les champignons de Paris ne sont pas des vrais végétaux car ils appartiennent à la famille des moisissures. Ils sont riches en protéines, en fibres et sont sources de vitamine B ([voir également les fiches 1 et 2](#)).

## *Protéines animales et végétales*

Les protéines animales contiennent tous les acides aminés dont nous avons besoin en quantités suffisantes. Ceux qui optent pour un régime végétarien peuvent compenser l'absence de protéines d'origine animale en consommant des produits laitiers et des substituts de viande. Les végétaliens, eux, doivent impérativement puiser leur apport quotidien de protéines à travers des sources végétales variées. Les protéines végétales ne procurant pas tous les acides aminés essentiels en suffisance, ils doivent donc varier la consommation de produits (végétaux) riches en protéines tels que le soja, les légumineuses et les champignons de Paris. Les champignons de Paris contiennent autant de thréonine, de valine et de phénylalanine que la viande, mais beaucoup moins de méthionine et de cystéine.

# La foire aux questions



## La culture des champignons est-elle durable ?

La culture des champignons de Paris requiert peu d'eau, produit peu de CO2 et ne fait pas appel à l'utilisation de pesticides. De plus, de nombreuses matières premières nécessaires à leur culture proviennent des résidus d'autres activités.

## Les repas végétariens contiennent-ils toujours moins de calories ?

Les repas végétariens contiennent souvent moins de graisses et de protéines, ils apportent donc moins de calories.

## Un régime végétarien est-il durable ?

La production d'un menu végétarien émet dans presque tous les cas moins de CO2 et elle entraîne une plus faible consommation d'eau.

## A quelles conditions doit satisfaire un substitut à la viande ?

Ce substitut doit contribuer à l'apport journalier en protéines, en fer et en vitamines du groupe B. Ainsi, les champignons, associés à une autre source de fer, peuvent convenir le jour où vous choisissez de consommer pas ou peu de viande.

### SOURCES

Baars JJP & Sonnenberg ASM. Voedingswaarden champignons en andere paddenstoelen. PRI, 2008  
Steinfeld H et al. Livestock's long shadow - environmental issues and options. FAO, 2006



Campagne financée  
avec le concours  
de l'Union Européenne  
et de la France

