

**5 CONSEILS
POUR BIEN
DÉMARRER
LA NUTRITION
SPORTIVE
VEGAN**



SOMMAIRE

A) Avant-propos : Quelles sont les enjeux de l'association sport & nutrition vegan ?

B) 5 conseils pour bien démarrer la nutrition sportive vegan

- 1 – Comment réussir sa transition
- 2 – Comprendre les remplacements
- 3 – Oublier les chiffres
- 4 – Organiser sa journée
- 5 – Gérer les déplacements et les imprévus

C) Exemples d'assiettes

B) Conclusion



A) Avant-propos : Quelles sont les enjeux de l'association sport & nutrition vegan ?

Dans la société actuelle, très peu de personnes croient qu'il est possible d'être sportif et vegan (végétalien / vegan).

Rappel :

Végétarien = ne consomme ni viande, ni poisson

Végétalien = ne consomme ni viande, ni poisson, ni oeufs, ni produits laitiers

Vegan = ne consomme ni viande, ni poisson, ni oeufs, ni produits laitiers, ni miel, et exclue tous les produits issus des animaux ou testés sur eux dans la vie quotidienne (cuir, fourrure, laine, soie, cire d'abeille, cosmétiques et médicaments).

Pour la musculation, ce manque de crédibilité est encore plus élevé. Les préjugés qui y sont liés sont si forts qu'il est difficile pour quelqu'un qui croit vraiment que cette association est possible de ne pas en douter.

Personnellement, je me suis aussi posé cette question : est-il possible d'améliorer mes performances sportives, ma masse musculaire et rester en forme sans être carencé en adoptant un régime végétarien ou vegan ?

(Même si tu ne fais pas de musculation, le préjugé est valable pour l'ensemble des sports et l'ensemble des objectifs sportifs (force, endurance...). Je me suis demandé si je ne risquai pas de perdre des années d'entraînement, en fondant progressivement et en voyant mes performances chuter au fil des semaines. Ce cliché est fortement renforcé par la société qui véhicule l'image du bodybildeur ingurgitant de la viande ou du poisson à chaque repas pour être musclé et puissant.

Mais il ne faut pas oublier une chose : l'industrie agroalimentaire reste une industrie, et son but est la recherche du profit maximal. La publicité qui en découle va énormément entretenir ce stéréotype, associant souvent la consommation de viande avec la force et la virilité. Il faut se détacher de ces stéréotypes et comprendre que le sport peut complètement être associés au végétarisme / végétalisme.

La carence et le manque de performance sont très souvent dues à des manques de connaissances ou des problème hormonaux / métaboliques spécifiques à chacun.

De plus en plus d'athlètes deviennent végétariens / végétaliens et leur physique / performances témoignent d'une cohérence entre leur alimentation et les attentes de la discipline.





De gauche à droite : Franck Medrano, Jon Venus, Torre Washington.

Ces 3 bodybildeurs sont vegan. **Qu'ils soient dopés ou non (les autres le sont aussi), ils ont forcément un apport en protéines suffisant pour construire de la masse musculaire et assurer les fonctions biologiques vitales, et ce sans protéines d'origine animale.**

Il n'y a pas que les bodybildeurs, de nombreux autres athlètes ont gagnés des prix dans diverses disciplines et prouvent que les performances physiques sont possibles et étant végétarien ou vegan :



Tia Blanco, vegan, championne du monde de surf



Kendrick Farris, vegan, haltérophile recordman américain

On peut donc parfaitement atteindre le plus haut niveau dans n'importe quelle discipline sportive avec une alimentation végétarienne ou vegan. De plus, le niveau de ces sportifs sous-entend une rigueur dans l'entraînement et dans l'alimentation très poussées. On comprend que notre alimentation végétarienne / vegan sera plus simple à mettre en place que celle dont dépendent ces athlètes.

Voyons maintenant ensemble quels sont ces 5 conseils pour débiter la nutrition sportive vegan.



B) 5 conseils pour bien démarrer la nutrition sportive vegan

1 – Comment réussir sa transition

Si tu veux devenir vegan, ce sera beaucoup plus simple si tu le fais de manière naturelle, en faisant en sorte que cela ne soit jamais vécu comme une contrainte. Si tu te sens frustré et que tu as une envie folle de manger un steak haché ou des cuisses de poulet, que cette envie te démange et que tu ne fais que d'y penser, ton corps n'est probablement pas encore prêt pour accepter cette alimentation.

Si tu as déjà essayé de devenir végétarien / vegan mais que tu es revenu à une alimentation carnée, essaie la transition progressive :

1) Durant 2 semaines, tu définis un jour par semaine comme étant le jour sans viande et si possible sans poisson. Tu peux manger du poisson mais le but est de ne manger ni viande ni poisson.

2) Puis, pendant 2 semaines, tu définis deux jours par semaine sur le même principe : sans viande ni poisson.

3) Puis, pendant 2 semaines, tu définis trois jours par semaine...

Tu continues sur ce même schéma jusqu'à ce que ton corps ait intégré ces nouvelles habitudes alimentaires et que tu aies réussi à devenir vegan. Tu peux adapter cette transition progressive : par exemple, faire la même chose en ne supprimant que la viande rouge dans la première étape, puis en supprimant la viande blanche dans la deuxième étape, puis revenir à la première étape en supprimant la viande au complet et enchaîner la deuxième étape en supprimant la viande et le poisson. Le but est d'augmenter petit à petit le nombre de repas sans sources animales pour que ton corps l'accepte sans s'en rendre compte.

2 – Comprendre les remplacements

Les carences chez les végétariens / vegans sont très souvent dues à une mauvaise information ou à des problèmes digestifs, métaboliques ou hormonaux personnels. Tout est remplaçable. Il suffit de connaître les sources et les bonnes associations qui te permettront d'atteindre tes objectifs.

Les oméga 3 (présents dans le poisson) se retrouveront par exemple dans l'huile de lin, de caméline, de chanvre, de colza, l'avocat, les algues... Si tu es végétarien, tu en as dans les œufs.



Le fer (présent dans la viande rouge) se retrouve dans le cacao, le brocoli, le chou de Bruxelles, le chou fleur, le poivron vert...

La vitamine B12 (présente dans la viande) se retrouve dans les compléments alimentaires. Je ne peux pas te conseiller d'autres sources, que tu sois végétarien ou vegan. En effet, les sources végétales sont inactives ou insuffisantes et il semble que seule la supplémentation permette d'atteindre des taux normaux de vitamine B12. La carence en vitamine B12 peut être très dangereuse et irréversible.

Le zinc est surtout présent dans la germe de blé, le cacao, la graines de courge et les oeufs si tu es végétarien.

Le calcium se retrouve dans les produits laitiers si tu es végétarien. Si tu es vegan, tu en as dans le brocoli, le chou chinois, les légumineuses, les amandes, les graines de sésame...

Les protéines se retrouvent dans les œufs et les produits laitiers si tu es végétarien. Si tu es vegan, tu en as par exemple dans les légumineuses (haricots rouges, pois chiches, lentilles...), les céréales (riz, quinoa, sarrasin...), les oléagineux (amandes, noix, noix de cajou...) et bien sûr les compléments alimentaires (protéines en poudre de soja, chanvre, pois...).

3 – Oublier les chiffres

Il ne faut pas se prendre la tête avec les chiffres et les calculs. L'important est de manger en quantité suffisante, de manière raisonnée et si possible bio pour augmenter l'efficacité des aliments consommés.

Compter les calories, les protéines, les glucides et les lipides ingérées est une perte de temps, une contrainte fatigante qui te démotivera plus qu'autre chose. L'alimentation végétarienne / vegan demande simplement à prendre de bonnes habitudes, manger en quantité suffisante avec des aliments de qualité.

Peu importe ton objectif, il suffit de faire les choses progressivement et éventuellement de prendre des mesures au début pour avoir une idée de l'évolution. Prendre son poids, son taux de masse grasse et éventuellement ses mensurations sont des indicateurs fiables pour savoir si tu te diriges dans le bon chemin ou non. En débutant et en réalisant ces mesures souvent, par exemple toutes les deux semaines, tu peux te rendre compte de la manière dont réagis ton corps à ta nouvelle alimentation. Par la suite, avec l'habitude, la fréquence de ces tests pourra diminuer voire disparaître.



4 – Organiser sa journée

Toujours dans cette logique de simplicité, il faudra faire en sorte d'apporter les nutriments les plus efficaces à différents moments de la journée. Voici un exemple d'organisation nutritionnelle simple d'une journée type pour un sportif végétarien / vegan.

Matin	Midi	Collation après entraînement	Soir
1 grosse poignée de flocon d'avoine dans un bol de lait de soja / amande / noisette 1 poignée d'oléagineux 1 à plusieurs fruits (banane, 1 pomme, 2 abricots...)	1 à 2 grosses poignées de pois chiche 1 à 2 grosses poignées de riz basmati 1 portion de poivron rouge et de brocolis 1 pincée de curcuma et de poivre noir 1 à 2 cuillère à soupe d'huile de lin	2 bananes 1 poignée d'oléagineux 1 grand verre de lait végétal	1 à 2 grosses poignées haricots rouges 1 à 2 grosses poignées de quinoa 1 portion de champignons et de haricots verts 1 pincée de graines de chia 1 à 2 cuillère à soupe d'huile de colza

5 – Gérer les déplacements et les imprévus

Quand tu manges au restaurant avec des amis ou lors de repas de famille, il n'est pas forcément évident de pouvoir s'alimenter de manière complète. De plus, la société a encore du mal avec le végétarisme / véganisme qui est mal perçu car remettant en cause des traditions culinaires et sociales profondément ancrés.

Mais ce n'est pas une raison pour ne pas appliquer tes principes. N'oublie jamais que peu importe la raison pour laquelle tu as décidé de devenir vegan, ce choix est bienveillant car il entre dans une démarche de respect de la vie et tu n'as jamais à en rougir.

Voici une méthode simple : il faut juste prévoir à l'avance des aliments secours. Par exemple, avoir toujours avec soit une boîte avec quelques poignées d'oléagineux (amandes, noix de cajou...) et / ou de la protéine en poudre. L'avantage est qu'ils peuvent rester un moment dans ton sac et te permettent d'ajouter sans problème une ration de protéines à ton repas si celui-ci ne comporte aucune alternative vegan. Pour le reste, les accompagnements (les légumes, la salade, le riz...) te permettront de faire le plein de vitamines et minéraux et d'attendre de rentrer chez toi pour finir de manger. De manière générale, quand tu auras vécu quelques imprévus, tu apprendras à t'organiser et cela deviendra une habitude.



C) Exemples d'assiettes



- mélange riz basmati + lentilles + crème de soja
- pain complet + tomates séchées
- salade + vinaigrette

- - tofu lactofermenté aux olives
- quinoa avec sauce tomate
- épinards en branche



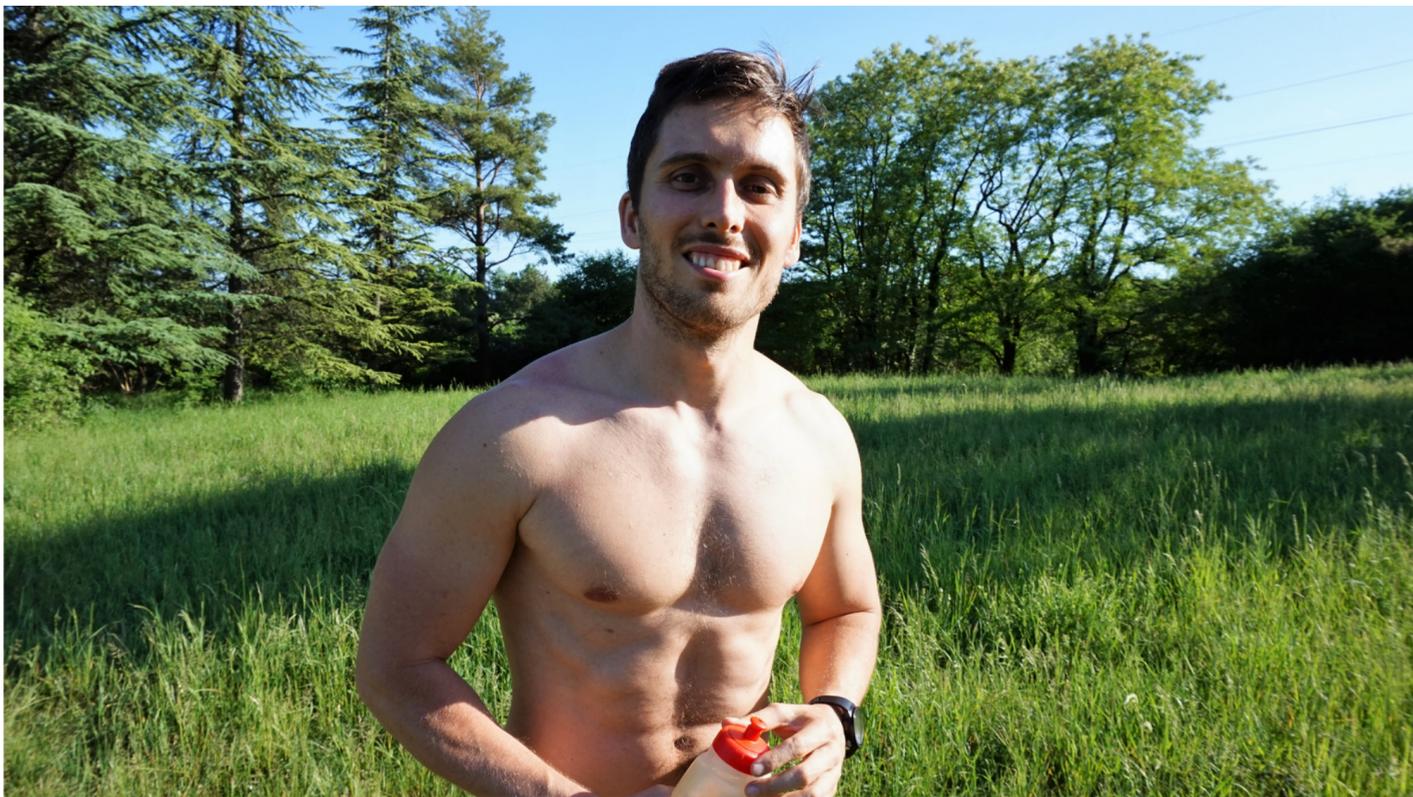
- - lentilles corail
- haricots rouges
- tomate
- échalote
- concombre
- champignons
- olives

Puis sauce huile de colza + tamari



D) Conclusion

Pour démarrer la nutrition sportive vegan, il suffit de prendre les bons réflexes pour éviter d'accumuler des carences qui se répercuteront au niveau du physique de la santé et des performances. Je t'invite à te rendre sur mon blog Treeninglife.fr et sur ma chaîne Youtube [TreeningLife](https://www.youtube.com/channel/UC...) pour avoir des conseils supplémentaires (et bien évidemment, je t'en enverrai par mail).



Entraîne-toi avec le cœur, mange avec le cœur !