



***Nutrition** et **supplémentation** du végétarien et du végétalien*



PLAN DE LA FORMATION :

1. Notions d'alimentation végétarienne et végétalienne**1.1. Introduction****1.2. Nutriments****1.2.1. Définition des nutriments****1.2.2. Définition des vitamines****1.2.3. Définition des minéraux****1.2.4. Carences nutritionnelles****1.3. Biodisponibilité des nutriments****1.3.1. Facteurs inhibant la biodisponibilité des nutriments****1.3.1.1. Facteurs antinutritionnels****1.3.1.2. Médicaments****1.3.2. Facteurs favorisant la biodisponibilité des nutriments****1.3.2.1. Synergies alimentaires****1.3.2.2. Préparation des aliments****2. Nutriments à surveiller****2.1. Protéines****2.1.1. Définition des protéines et rôles dans l'organisme****2.1.2. Structure des protéines : les acides aminés****2.1.3. Besoins en protéines****2.1.4. Sources de protéines****2.1.4.1. Aliments riches en protéines****2.1.4.2. Substituts de viande et simili-carnés****2.1.4.3. Protéines en poudre****2.1.4.4. Mycoprotéines****2.1.5. Indices de qualité d'une protéine****2.1.5.1. Index chimique****2.1.5.2. Coefficient de digestibilité****2.1.5.3. Score PDCAAS et DIAAS****2.1.6. Protides difficilement apportés par l'alimentation végétarienne et végétalienne****2.2. Omega 3****2.2.1. Définition des oméga 3 et rôles dans l'organisme****2.2.2. Conversion de l'ALA en EPA et DHA****2.2.3. Besoins en oméga 3****2.2.4. Sources d'oméga 3****2.2.4.1. Sources d'ALA****2.2.4.2. Sources d'EPA et DHA****2.2.5. Carences en oméga 3****2.2.6. Supplémentations en oméga 3****2.3. Fer****2.3.1. Définition du fer et rôles dans l'organisme****2.3.2. Sources de fer****2.3.3. Métabolisme du fer dans l'organisme****2.3.4. Besoins en fer****2.3.5. Carences en fer : l'hyposidérémie****2.3.6. Supplémentations en fer****2.4. Zinc****2.4.1. Définition du zinc et rôles dans l'organisme****2.4.2. Sources de zinc****2.4.3. Besoins en zinc****2.4.4. Carences en zinc****2.4.5. Supplémentations en zinc**

Date de mise à jour :

Mai 2026

2.5. Iode

- 2.5.1. Définition de l'iode et rôles dans l'organisme
- 2.5.2. Besoins en iode
- 2.5.3. Sources d'iode
- 2.5.4. Carences en iode
- 2.5.5. Supplémentations en iode

2.6. Calcium

- 2.6.1. Définition du calcium et rôles dans l'organisme
- 2.6.2. Besoins en calcium
- 2.6.3. Sources de calcium
- 2.6.4. Carences en calcium : l'hypocalcémie

2.7. Vitamine D

- 2.7.1. Définition de la vitamine D et rôles dans l'organisme
- 2.7.2. Besoins en vitamines D
- 2.7.3. Sources de vitamine D
- 2.7.4. Carences en vitamine D
- 2.7.5. Supplémentations en vitamine D

2.8. Vitamine B12

- 2.8.1. Définition de la vitamine B12
- 2.8.2. Métabolisme de la vitamine B12
- 2.8.3. Besoins en vitamine B12
- 2.8.4. Sources de vitamine B12
- 2.8.5. Carences en vitamine B12
- 2.8.6. Explorations biologiques de la vitamine B12
- 2.8.7. Supplémentations en vitamine B12

3. Alimentation végétale en pratique**3.1. Règles nutritionnelles pour un repas végétal équilibré**

- 3.1.1. Zoom les œufs
- 3.1.2. Zoom sur produits laitiers
 - 3.1.2.1. Produits laitiers d'origine animale
 - 3.1.2.2. Substituts végétaux
- 3.1.3. Zoom sur les légumes secs
- 3.1.4. Zoom sur les algues
- 3.1.5. Zoom sur les cyanobactéries

3.2. Règles nutritionnelles à adapter selon les déterminants de santé

- 3.2.1. Nourrissons
 - 3.2.1.1. Alimentation lactée
 - 3.2.1.2. Diversification alimentaire
 - 3.2.1.3. ANC
- 3.2.2. Enfants et adolescents
 - 3.2.2.1. ANC
 - 3.2.2.2. Menu végétarien
- 3.2.3. Femmes enceintes
- 3.2.4. Femmes allaitantes
- 3.2.5. Sportifs
- 3.2.6. Personnes âgées

3.3. Alimentation végétale au quotidien

- 3.3.1. Substituts végétaux
- 3.3.2. Ingrédients et additifs non-végétaux
- 3.3.3. Logos et labels

ANNEXES :

ANNEXE N°1 : HYPOCHLORYDRIE ET ACHLORYDRIE

ANNEXE N°2 : TREMPAGE

ANNEXE N°3 : GERMINATION

ANNEXE N°4 : FERMENTATION

ANNEXE N°5 : APPORTS EN PROTÉINES ET CALCIUM

ANNEXE N°6 : CAS PATIENTS

ANNEXE N°7 : RECETTES

ANNEXE N°8 : DEMANDE D'ANALYSES BIOLOGIQUES

ANNEXE N°9 : ANALYSES BIOLOGIQUES

ANNEXE N°10 : TABLEAU DES APPORTS SATISFAISANTS (AS) EN VITAMINES ET MINÉRAUX

ANNEXE N°11 : COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

ANNEXE N°12 : ANALYSE DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

ANNEXE N°13 : EXEMPLE DE MENU VÉGÉTARIEN

ANNEXE N°14 : EXEMPLE DE MENU VÉGÉTALIEN

ANNEXE N°15 : QUESTIONNAIRE ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE

ANNEXE N°16 : QUESTIONNAIRE ALIMENTATION VÉGÉTALIENNE

ANNEXE N°17 : TABLE DE COMPOSITION DES ALIMENTS

ANNEXE N°18 : BIBLIOGRAPHIE