

Comment arrêter de manger du poisson ?



[1]

Le poisson doit disparaître de la table. Or comment parvenir aux nutriments essentiels tels que les oméga-3, le phosphore, le fer ...qui sont tous indispensables pour la santé. Peuvent-ils être partie intégrante d'une alimentation végétale ? Une alimentation végétane bien planifiée est adaptée à tous les âges de la vie.

Iode

L'apport recommandé en iode pour les adultes en Suisse est de 150 µg. L'iode est essentiel au fonctionnement de la glande thyroïde et une carence signifie qu'il ne peut plus produire suffisamment d'hormones thyroïdiennes. Ce manque d'hormones thyroïdiennes dans le sang est à nouveau à l'origine d'un certain nombre d'anomalies qui, ensemble, sont appelées des maladies dues à une carence en iode.[1](#)

Iode dans les aliments

La concentration d'iode dans un aliment végétal dépend non seulement de la capacité de la plante à accumuler de l'iode, mais surtout de la teneur en iode du sol. En particulier en Allemagne, en Autriche et en Suisse, mais aussi dans de nombreux autres pays européens, ni les produits végétaux et animaux domestiques sans enrichissement supplémentaire du sol ou des aliments pour animaux ne contiennent suffisamment d'iode pour assurer un approvisionnement suffisant en iode pour la population par l'intermédiaire des denrées alimentaires. En Europe, l'enrichissement des aliments pour animaux avec jusqu'à 5.000 µg/kg d'aliments secs est autorisé. Il faut noter que le lait (82 à 115 µg/l), les œufs (64 µg/100 g) et la viande (2,1 à 7,8 µg/100 g) ne sont pas en soi de bons fournisseurs d'iode,[2](#) [2] mais dans de nombreux cas seulement à cause de l'ajout d'iode dans l'aliment. Cette supplémentation indirecte par le détour de l'animal est simplement évitée dans un régime végétal en prenant directement de l'iode avec des algues, du sel iodé ou un complément alimentaire enrichi en iode au lieu de donner le complément à l'animal et de manger celui-ci ou ses œufs ou de boire son lait pour obtenir de l'iode.

Iode dans les algues

La teneur en iode des algues est très variable (voir tableau) : certaines fournissent des quantités si importantes que cela peut être préjudiciable à la santé. D'autres, en revanche, sont tout à fait capables de satisfaire les besoins quotidiens en toute sécurité, à condition que la quantité d'approvisionnement soit maintenue avec précision. Les mesures du Kombu/Kelp ont montré des variations entre 500 et 11 000 µg/g. Même en supposant que cette moyenne de "seulement" 1 500 µg/g, 0,1 g suffit pour couvrir les besoins quotidiens, et 0,5 g dépasserait déjà la limite supérieure quotidienne. Les préparations à base de varech ne devraient donc être achetées qu'auprès de revendeurs qui peuvent s'assurer qu'ils contrôlent strictement la teneur en iode de leurs préparations.

En revanche, il existe un certain nombre d'algues qui, à faible dose, peuvent très bien convenir pour couvrir les

besoins en iode. Il s'agit notamment du dulse, du nori, du wakame, de la salade de mer et du lithothamnium. Une feuille de nori pèse environ 3 g et couvre avec une valeur moyenne de 35 µg/g environ 2/3 des besoins quotidiens en iode. Cependant, certaines études ont trouvé des algues nori avec 550 µg/g, c'est pourquoi un meilleur étiquetage des valeurs d'iodure serait également souhaitable ici. En outre, les algues peuvent également contenir un certain nombre de substances nocives telles que le plomb, l'arsenic, le cadmium, le mercure et bien d'autres en plus des nombreux ingrédients souhaités et devraient donc toujours être achetés dans des cultures bien contrôlées.

Pour plus d'infos et un tableau concernant le taux d'iodure cliquez ici : [Iode](#). [3]

Sel de mer comme source d'iodure

Il n'est pas exact que le sel marin peut couvrir les besoins en iode. Une étude de 81 sels marins de différentes parties du monde a montré que leur teneur en iode était encore plus faible et en moyenne inférieure à 0,7 µg/g. Pour couvrir les besoins en iode d'un adulte de 200 µg, il faudrait ajouter 285 g de sel marin par jour, ce qui serait impossible et très dangereux pour la santé. Parmi les 81 échantillons se trouvaient 19 échantillons du Nigeria, qui contenaient jusqu'à 6,5 µg/g, mais même parmi ceux-ci, il faudrait manger environ 30 g de sel pour couvrir les besoins quotidiens. Si le sel marin n'est pas iodé en plus, il n'apporte pas une contribution pertinente à l'approvisionnement en iode.

Sel iodé

La Suisse a été l'un des premiers pays au monde à lancer un programme de prévention pour l'apport en iode en 1922. Afin de mieux approvisionner la population en iode, le sel a été choisi comme substance porteuse - le sel, parce que son goût intense empêche que les doses d'iodure toxique soient absorbées trop facilement. Le sel de table iodé contient environ 20 µg d'iodure par gramme. Si les limites d'apport en sel de 5 à 6 g par jour au maximum sont respectées, 100-120 µg d'iodure sont ainsi absorbés, ce qui crée une bonne base pour garantir au moins l'approvisionnement de base. Si l'iodure ne peut être fourni en quantités suffisantes par l'alimentation, la grande majorité des sociétés alimentaires et sanitaires nationales et internationales telles que DGE, l'OMS, l'AND, l'ATA et d'autres recommandent l'utilisation de sel iodé au lieu du sel uni-iodé, et le message central d'un certain nombre de publications sur l'enrichissement en iode est également clair : les avantages l'emportent de loin sur les risques. Le sel iodé est appelé " déchets dangereux pour la santé " dans certains milieux, mais aucune source sérieuse n'est citée à l'appui de cette affirmation. L'Institut fédéral d'évaluation des risques (BfR) a publié une déclaration complète sur cette controverse sur la base de la littérature scientifique actuelle et en arrive également à la conclusion, sur la base de la somme des données disponibles, que le danger posé par le sel iodé est faible et que les bénéfices pour la santé sont bien documentés.

Oméga-3

Pourquoi préférer les sources végétales d'acides gras oméga-3 plutôt que de consommer plus de poisson ?

Qu'en est-il des acides gras oméga-3 ?

Pour de nombreuses personnes, le poisson est l'incarnation même de la source optimale d'acides gras oméga-3. Il s'agit des acides gras oméga-3 à longue chaîne acide eicosapentaénoïque (EPA) et acide docosahexaénoïque (DHA). On les trouve dans les poissons d'eau froide comme le saumon, le hareng, le thon et la sardine. Dans la discussion sur les acides gras oméga-3, cependant, il n'est pas tenu compte du fait que les poissons doivent également les absorber à travers certaines microalgues. L'EPA et le DHA proviennent de plantes. En outre, le poisson fournit non seulement des acides gras oméga-3, mais aussi un certain nombre de sous-produits indésirables tels que les polluants organiques persistants (dioxines et polychlorobiphényles). On ne les trouve pas dans les microalgues. Il existe de nombreuses alternatives à base de plantes et de compléments alimentaires. Afin d'optimiser l'apport d'EPA et de DHA de l'huile de microalgues, il est recommandé de les prendre avec un repas. [3](#) Pour de plus amples informations au sujet des acides gras oméga-3, voir aussi : [Acides gras oméga-3](#) [4]

Avantages des acides gras oméga-3

- Production d'hormones
- Métabolisme cellulaire
- Hydratation de la peau et des cheveux
- Respiration cellulaire
- Formation d'anticorps endogènes
- Protection d'infections
- Anti-inflammatoire
- Alimentation en graisse des articulations

L'amélioration de la santé cardiovasculaire ou la prévention des effets de l'apport en acides gras oméga-3 est scientifiquement controversée. Cependant, des études scientifiques suggèrent que les acides gras oméga-3 peuvent avoir des effets thérapeutiques positifs sur les fonctions cérébrales des personnes âgées. Par conséquent, selon le nutritionniste Niko Rittenau, il est probablement raisonnable d'assurer l'approvisionnement en acides gras oméga-3 à longue chaîne de manière préventive afin de maintenir la santé mentale à long terme.⁴

Le [tableau des nutriments végane](#) [5]

Sources végétales d'oméga-3

- Huile de colza
- Huile de lin
- Huile de noix
- Noix et graines de lin, spécialement les noix
- Soja
- Graines de chia
- Chanvre
- Avocat
- Légumes à feuilles vertes tels que le chou vert
- Baies rouges : framboises, mûres, myrtilles
- Graines de chanvre

Les huiles ne devraient pas être consommées chauffées. La pharmacologue et praticienne des approches complémentaires et parallèles en santé, la Dre Johanna Budwig, a traité des acides gras dans l'huile. Dans ses recherches, elle a découvert que les aliments produits industriellement causent un manque d'acides gras polyinsaturés, qui sont en partie responsables du développement des maladies de civilisation telles que les maladies cardiaques et circulatoires, le diabète ou la dépression. Pour s'en sortir, elle a mis au point le régime protéine-huile, dans lequel l'huile de lin riche en oméga-3 joue un rôle essentiel. La crème Budwig est également possible à base végétale et est une bonne source d'oméga-3.⁵

Inconvénients des acides gras oméga-3 dans le poisson

- Le poisson contient beaucoup de graisses saturées ainsi que du cholestérol ; la consommation de poisson et d'huile de poisson mène à un taux de cholestérol LDL élevé.
- Chez les personnes diabétiques, l'huile de poisson peut provoquer une résistance insulinaire et un taux de glycémie élevé.
- Le poisson de régions côtières contient souvent des pesticides, de l'hydrocarbure chloré et des métaux lourds.
- S'oxydant rapidement, l'huile de poisson périt vite.
- Les poissons sont des créatures sensibles auxquelles on peut épargner une mort par asphyxie atroce en choisissant des alternatives végétales. En outre, ce choix contribue également au maintien de l'équilibre naturel des océans.

Grossesse et allaitement

Surtout pour les femmes enceintes et pendant l'allaitement, un apport suffisant d'oméga-3 est absolument nécessaire. Les acides gras oméga-3 sont essentiels au développement d'un fonctionnement normal du cerveau et des yeux chez les enfants. Le corps humain ne peut pas produire d'acides gras oméga-3 par lui-même, un apport suffisant est donc essentiel.

Andrea DHA6 est un complément alimentaire certifié V-Label pour répondre à l'apport conseillé en oméga-3. Le complément alimentaire est exclusivement végétal.

Phosphate

Le phosphore est important pour le corps humain. C'est un minéral qui, avec le calcium, donne de la force aux os et aux dents. Il joue un rôle dans le métabolisme énergétique, dans la construction des parois cellulaires et comme substance tampon dans le sang. Le phosphore est ingéré par les aliments sous forme de phosphate et se retrouve dans presque tous les aliments. Le calcium et le phosphore sont très étroitement liés. Une relation équilibrée entre les deux sels minéraux est donc importante.⁸

Sources végétales de phosphate

Une alimentation végétale peut couvrir les apports en phosphore sans problème :

- Graines de courge
- Graines de lin
- Graines de tournesol
- Germes de blé et levure de bière
- Paranuss
- Pignons
- Tahin

Alternatives :

Aujourd'hui, d'innombrables produits à base d'herbes médicinales qui peuvent être consommés comme alternative au poisson sont disponibles dans les supermarchés et commerces d'alimentation traditionnels. Une base différente est utilisée pour produire les alternatives au poisson énumérées ci-dessous. Par exemple, les protéines de blé sont souvent utilisées pour les filets de poisson végétaliens ou la poudre de racine d'igname pour les crevettes véganes géantes ou les scampis. A beaucoup de ces substituts, on ajoute des épices ou des algues pour donner le goût de la mer.⁹

Algues

Les algues sont une alternative riche en nutriments pour remplacer le poisson et aussi pour reproduire l'arôme de la mer. Selon le type d'algue, elles ont un goût épicé-salé.

Les algues peuvent être utilisées dans les salades, les soupes, les poêles à légumes, le curry ou avec du tofu.

Recette sushi : [.Sushi parfait](#) [6]

Bâtonnets de poisson

Voici un choix de différentes alternatives végétales :

- [Vegane Knusperstäbchen nach Meeresart Captain Vantastic](#) [7] (CHF 5.95 / 190g)
- [Vegane Knusperstäbchen nach Meeresart Käptn Tofu Bio](#) [8] (CHF 6.50 / 275g)

- [Vivera Vissticks wie Fischstäbchen vegan](#) [9] (CHF 5.95 / 210g)
- [Vegane Knusperstäbchen nach Meeresart](#) [10] (CHF 5.90 / 300g)

Les bâtonnets de poisson véganes peuvent aussi être fabriqués maison tout simplement (Recette de [Peta](#) [11]) :

- 500g de tofu ferme, égoutté
- 80g de farine de maïs (ou farine blanche)
- 60g d'amandes
- 2 TL süsser Paprika
- 2 TL Seetang, granuliert (Asia-Laden)
- 2 TL Salz
- Etwas Zwiebel
- ½ TL Knoblauchpulver
- 1 TL Dill
- Schwarzer Pfeffer
- 200ml ungesüsster Soja-Drink
- 1 Zitrone
- Olivenöl

Préparation :

Backofen auf 200C vorheizen.

Maismehl mit gehobelten Mandeln, Paprika, Seetang, Salz, Zwiebel- und Knoblauchpulver mixen, bis die meisten Mandeln grob zerkleinert sind. Die Mischung in eine breite Backform geben.

Den Soja-Drink in eine Schüssel geben.

Den Tofu mit einem scharfen Messer in schmale Scheiben schneiden.

Jedes Tofustück erst in die Milch tauchen, dann in der Maismehlmischung panieren. Auf das Backblech legen und mit Olivenöl besprühen.

15 Minuten lang backen, dann die Stückchen wenden und weitere 15 Minuten lang backen.

Saumon

- [Solmon veganer Lachs aus Algen](#) [12] (CHF 15.90 / 120g)
- [Soja-Frischfilets vegane Alternative zu Lachs](#) [13] Bio
- [Veggie Wie Lachsfilet Vegan](#) [14] (CHF 8.90 / 300g)

Crevettes

- [Tofu-Vegarnelen Glutenfrei Bio](#) [15](CHF 4.30 / 150g)
- [Veggie Riesengarnelen](#) [16] (CHF 9.55 / 300g)
- [Veggie Scampis](#) [17] (CHF 9.50 / 300g)

Thon

- [Veggie Thuna aus Soja Bio](#) [18] (CHF 2.95 / 110g)
- [Veggie wie Tuna Original](#) [19] (CHF 9.90 / 300g)

Steak de poisson

- [Wie Fischsteak Vegan](#) [20] (CHF 8.90 / 300g)

Schillerlocken

- [Räucherlocken aus Soja und Lupinen Bio](#) [21] (CHF 4.20 / 120g)

Dernière mise-à-jour: 18.06.2019

Notes de bas de page:

1. [Die Schilddrüse - Anatomie, Funktion und häufige Erkrankungen](#) [22]
2. Rittenau, Niko: Vegan Klischee ade, Mainz 2018, S. 50-72.
3. Rittenau, Niko: Vegan klischee ade, Mainz 2018, S. 52.
4. Rittenau, Niko: Vegan Klischee ade, Mainz 2018, S. 52-54.
5. [Das Prinzip der guten Fette](#) [23]
6. [AndreaDHA](#) [24]
7. [Phosphor in der Ernährung](#) [25]
8. [Das vielbeschäftigte Phosphor](#) [26]
9. [Fischersatz: 10 vegane Alternativen zu Fisch, Kaviar und Co.](#) [27]

Source URL (modified on 18.06.2019 - 09:23): https://www.swissveg.ch/alternatives_poisson?language=fr

Links

- [1] https://www.swissveg.ch/alternatives_poisson?language=fr
- [2] <https://swissveg.ch/iode?language=fr#f7>
- [3] <https://swissveg.ch/iode?language=fr>
- [4] <https://www.swissveg.ch/omega?language=fr>
- [5] <http://govegan.ch/sites/govegan.ch/files/bilder/pdf/naehrstofftabelle-web.pdf>
- [6] <http://www.totallyveg.at/2013/07/perfektes-sushi-natuerlich-vegan.html>
- [7] <http://www.fabulous.ch/veganshop/de/vantastic-foods-vegane-knusperstaebchen-nach-meeresart-captain-vantastic-190g-p-5125.html>
- [8] <https://www.fabulous.ch/veganshop/de/vantastic-foods-vegane-knusperstaebchen-nach-meeresart-captain-vantastic-190g-p-5125.html> oder <https://mrvegan.ch/lebensmittel/vegan-specials/fleisch-wurst-fischalternativen/fischalternativen/645/kaept-n-tofus-knusperstaebchen-bio-275g-viana>
- [9] <https://www.coopathome.ch/de/supermarkt/fruechte-gemue/vegetarisch/fleischersatz/vivera-vissticks-wie-fischstaebchen-vegan/p/6325173>
- [10] <https://produkte.migros.ch/cornatur-knusper-staebchen-meeresart>
- [11] <https://www.peta.de/VischRezepte>
- [12] <https://mrvegan.ch/lebensmittel/vegan-specials/fleisch-wurst-fischalternativen/pfannengerichte/4892/solmon-veganer-lachs-aus-algen-120g-odontella>
- [13] <https://www.fabulous.ch/veganshop/de/lord-tofu-sojafrischfilet-vegane-alternative-lachs-150g-p-3848.html> oder <https://mrvegan.ch/lebensmittel/vegan-specials/fleisch-wurst-fischalternativen/fischalternativen/1511/tofu-frischfilet-bio-150g-lord-of-tofu>
- [14] <https://www.fabulous.ch/veganshop/de/vantastic-foods-veggie-lachsfilet-vegan-ohne-fisch-300g-p-793.html> oder <https://mrvegan.ch/lebensmittel/vegan-specials/fleisch-wurst-fischalternativen/pfannengerichte/1797/veggie-wie-lachsfilet-am-stueck-300g-vantastic-foods>
- [15] <https://www.fabulous.ch/veganshop/de/lord-tofu-tofuvegarnelen-glutenfrei-150g-p-2068.html>
- [16] <https://www.fabulous.ch/veganshop/de/vantastic-foods-veggie-riesengarnelen-300g-p-794.html>
- [17] <https://www.fabulous.ch/veganshop/de/vantastic-foods-veggie-scampis-300g-p-795.html>
- [18] <https://www.fabulous.ch/veganshop/de/lord-tofu-veggie-thuna-soja-110g-p-3849.html>
- [19] <https://www.fabulous.ch/veganshop/de/vantastic-foods-veggie-tuna-original-300g-p-1104.html> oder <https://mrvegan.ch/lebensmittel/vegan-specials/fleisch-wurst-fischalternativen/pfannengerichte/1798/veggie-wie-tuna-original-300g-vantastic-foods>
- [20] <https://www.fabulous.ch/veganshop/de/vantastic-foods-fischsteak-vegan-ohne-fisch-basis-soja-300g-p-792.html> oder <https://mrvegan.ch/lebensmittel/vegan-specials/fleisch-wurst-fischalternativen/fischalternativen/497/veggie-wie-fischsteak-300g-vantastic-foods>
- [21] <https://mrvegan.ch/lebensmittel/vegan-specials/fleisch-wurst-fischalternativen/fischalternativen/1512/raeucherlocken-aus-soja-lupinen-bio-120g-lord-of-tofu>
- [22] <https://www.leading-medicine-guide.ch/Medizinische-Fachartikel/Schilddruese>
- [23] <https://www.dr-johanna-budwig.de>
- [24] https://www.andreabal.ch/d/AndreaDHA_1.html
- [25] <https://www.gesundheit.de/ernaehrung/naehrstoffe/mineralstoffe-und-spurenelemente/phosphor>

[26] <https://www.migros-impuls.ch/de/ernaehrung/naehrstoffe-vitamine-co/mineralstoffe/phosphor>

[27] <https://vebu.de/essen-genuss/pflanzliche-alternativen/fischersatz-vegane-alternativen-zu-fisch/>