



Tristan DURAND

Diététicien Nutritionniste

19, rue de Thuringe

76240 Bonsecours

Tel: 06.68.33.41.08

tristan.durand@cmondiet.fr

cmondiet.fr

COMPLEMENT D'INFORMATIONS A PROPOS DE L'OUVRAGE

« LE GUIDE DU VEGETARIEN DEBUTANT »

Note 01 / Page 4 : « *les régimes végétaliens sont les plus sains de tous, car il diminuent les risques d'un nombre considérable de maladie* »

L'ouvrage ne propose aucune source scientifique qui vient confirmer cette information, il n'y a pas, à ma connaissance, d'article scientifique récent prouvant ces dires.

Note 02 / Page 10 : « *La contenance en protéines des céréales st très souvent indiquée sur le paquet et vous verrez que vos besoins seront très vite atteints* »

Sauf que l'ouvrage ne dit pas qu'on absorbe bien mieux les protéines issues du monde animal que végétal...

Note 03 / Page 10 « *L'excès de protéines joue un rôle dans le développement du cancer* »

Il faut arrêter avec ce genre d'arguments car le cancer est une maladie pluri-factorielle qui peut avoir des origines multiples...et ce n'est pas votre « régime alimentaire » qui en est la cause.

Note 04 / Page 18 « *Les personnes qui ont besoin d'une source directe d'oméga 3 peuvent en consommer directement sous forme de capsules vendues dans le commerce* »

Là, je ne suis pas DU TOUT d'accord, l'alimentation ce n'est pas manger des compléments alimentaires (qui ne servent pas a grand chose, et il existe des articles scientifique la dessus!)...les végétariens ont une tendance à « médicaliser » leur alimentation ce qui, selon moi, va a l'encontre de la notion d plaisir qui est importante. On peut avoir un apport en oméga 3 sans passer par la pharmacie, il suffit de mangé varié et diversifié.

Note 05 / Page 19 : « *Beurre 100% Gruyère 70%, etc..* »

Ces pourcentages sont un peu de « l'embobinage » car on a l'impression que le beurre contient 100% de lipides (matières grasse) et que le gruyère en contient 70%. En réalité le beurre contient 80% de matière grasse et le gruyère en contient 35% mais les lipides représentent 100% de l'énergie totale du beurre et 70% de l'énergie totale du gruyère.

Note 6 / Page 20 « *Polluants* »

Cette page est clairement « anti lait » dans la moindre argumentation « sourcée », il ne s'agit que de dogme et de partis pris...prendre ces pages avec du recul.

Le lait a tout de même gagné en qualité ces dernières années. Ce guide est une traduction d'un ouvrage américain

Note 7 / Page 22 « *Les oeufs contiennent beaucoup de cholesterol* »

N° ADELI:
929504231

SIRET :
82180020800018

Oui, c'est tout à fait normal et ce n'est pas un problème. Si vous consommez moins de 6 oeufs par semaine : aucun lien avec le cholestérol

Note 8 / Page 25: « *Les régimes très basses calories ou sans glucides (...) peuvent entraîner de graves problèmes de santé* »

La je suis entièrement d'accord !