

DANSE, ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ET VÉGÉTARISME

Fiche Santé

Rédigée par Aude da Silva

Centre national de la danse
Ressources professionnelles
+33 (0)1 41 839 839
ressources@cnd.fr
cnd.fr

EN BREF...

Le choix d'une alimentation végétarienne est fréquent chez les danseurs.

Elle peut être équilibrée à condition de ne pas confondre suppression de la viande et / ou du poisson et suppression des aliments sources de protéines.

Il existe ainsi plusieurs **variantes du régime végétarien** :

- **Ovo-lacto-végétarien** : la base de l'alimentation repose sur :
 - les céréales et produits céréaliers (blé, riz, épeautre, maïs, seigle, orge, pain, pâtes...)
 - les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges, fèves...)
 - les œufs
 - les produits laitiers
- **Ovo-végétarien** : même base **sans** les produits laitiers
- **Lacto-végétarien** : même base **sans** les œufs
- **Végétalien** : Éviction de tout produit d'origine animale (viande, poisson, œuf, produit laitier, miel, gélatine alimentaire...)

Ces évictions doivent inciter à une attention particulière des apports alimentaires afin de maintenir la couverture des besoins vitaux. En effet, **ce régime pour être équilibré, doit apporter tous les macro et micronutriments d'une alimentation ordinaire.**



Points de vigilance

Les apports :

- en protéines, notamment en acides aminés essentiels (AAE)
- en fer
- en calcium
- en zinc
- en vitamine B12



SOMMAIRE

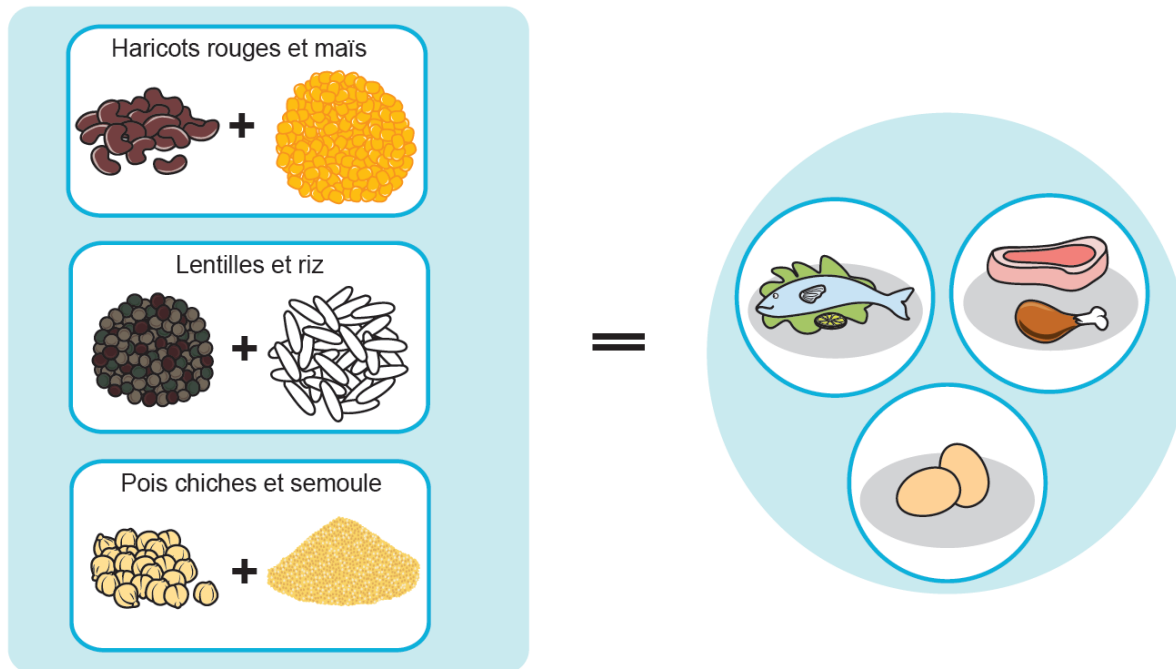
- p. 4 LA COMPLÉMENTARITÉ EN PROTÉÏNES
- p. 5 LE CALCIUM
- p. 6 VÉGÉTARISME EN PRATIQUE
- p. 7 CONCLUSION
- p. 8 LIENS ET DOCUMENTS UTILES

LA COMPLÉMENTARITÉ EN PROTÉINES

Concernant l'apport protidique, les aliments végétaux ne contiennent pas tous les acides aminés essentiels (AAE) en qualité et/ou en quantité suffisante, contrairement aux aliments source de protéines animales (œuf, lait de vache, lait de chèvre, viandes, poissons).

Les **céréales**, aliments sources de protéines, ont la **lysine** comme acide aminé limitant. Pour les **légumineuses**, il s'agit de la **méthionine**, de la **cystéine** et du **tryptophane**.

En associant des céréales et légumineuses à chaque repas, cela permet d'obtenir tous les **acides aminés essentiels** (AAE) dans son assiette :



LE CALCIUM

Les besoins calciques sont de :

- 900 mg / jour pour les **adultes**
- 1200 mg / jour pour les **adolescents** : cette valeur plus importante est due au fait que la minéralisation osseuse s'effectue uniquement pendant la croissance. Une carence en calcium pendant les vingt premières années de la vie augmente le risque de fracture pour tout le reste de la vie.

Équivalences en source de calcium mais aussi en termes de **biodisponibilité** de ce calcium.

Équivalence de 150 ml de lait de vache apportant 180 mg de calcium soit 1 portion		Équivalence en termes de biodisponibilité du calcium pour 150 ml de lait soit 180 mg de calcium	
1 yaourt	330 ml d'Hépar	290 g de choux cuit	940 g d'abricots secs
4 petits suisses	340 ml de Courmayeur	370 g de brocolis cuits	720 g d'épinards cuits
20 g de gruyère	880 ml de Vittel		
45 g de camembert	2,6 l d'eau du robinet		



La **biodisponibilité** est le % d'un nutriment absorbé par la muqueuse intestinale. Elle dépend de plusieurs facteurs :

- la source des vitamines et des minéraux (animale, végétale, synthétique),
- la méthode de préparation (cru, cuit),
- la composition des aliments consommés au cours du même repas...



Il faut donc consommer une très (trop ?) grande quantité de végétaux pour couvrir les besoins en calcium d'un individu adulte, d'autant plus pour un adolescent.

Des problèmes digestifs sont alors à craindre.

Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, la consommation de ces végétaux participe à atteindre les apports nutritionnels recommandés.



Parfois ces choix alimentaires dit d'exclusion (végétarisme, végétalisme ou veganisme) peuvent masquer **un trouble du comportement alimentaire (TCA)**.

Ces idéologies socialement admises évitent l'isolement de ces personnes atteintes de TCA.

Toute personne désireuse d'adopter ce type de régime doit pouvoir en respecter les recommandations (comme celle de la complémentarité des protéines végétales).

VÉGÉTARISME EN PRATIQUE

Pour être équilibré, surtout en protéines, ce régime repose sur le principe de la **complémentarité des protéines** à chaque repas.



Quelques conseils pratiques d'une alimentation végétarienne équilibrée

- Favoriser les céréales complètes dont les acides aminés essentiels (AAE) se situent surtout dans l'enveloppe de la céréale.
- Alternier les préparations culinaires crues et cuites, la cuisson augmentant la biodisponibilité du calcium, du fer et du zinc.
- Tremper les céréales, légumes secs, graines oléagineuses pour éliminer l'acide phytique, qui inhibe l'absorption du fer, du calcium et du magnésium
- Consommer le thé à distance des repas
- Associer la vitamine C aux apports en fer végétaux, pour en augmenter l'absorption.



Ces difficultés à couvrir les besoins en acides aminés essentiels (AAE), en fer, en sélénium, en vitamines du groupe B montre que le végétarisme est **difficilement compatible avec un entraînement soutenu.**

CONCLUSION

De manière générale, en l'absence de pathologie, la couverture des besoins nutritionnels est possible par une alimentation variée et équilibrée dans le cadre d'une vie quotidienne physiquement active.

La consommation de compléments alimentaires n'est alors pas nécessaire.

Certains comportements alimentaires peuvent conduire à réduire, voire supprimer, la consommation d'aliments sources de nutriments indispensables.

Par exemple, le régime végétalien est totalement dépourvu de vitamine B12, présente uniquement dans les denrées d'origine animale.

De même, un régime alimentaire écartant la consommation de poissons et de fruits de mer ne permettra pas de couvrir les besoins en EPA et DHA (acides gras polyinsaturés à longue chaîne).



Un régime insuffisamment varié expose à un risque de couverture partielle des besoins nutritionnels. Dans ces cas particuliers, le recours aux compléments alimentaires peut présenter un intérêt. Il est alors fortement recommandé de solliciter l'avis d'un professionnel de santé.

CONSOMMER DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Les recommandations de l'Anses pour limiter les risques pour notre santé



Demander conseil à un professionnel de santé



Eviter des prises prolongées, répétées ou multiples



Respecter les conditions d'emploi



Etre vigilant quant aux produits présentés comme miraculeux



Privilégier les produits vendus dans les circuits les mieux contrôlés



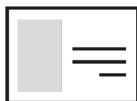
Signaler à un professionnel de santé tout effet indésirable suite à la consommation d'un complément alimentaire

LIENS ET DOCUMENTS UTILES



Aude da Silva

Diététicienne nutritionniste, spécialisée en nutrition du sportif, pôle médical du Conservatoire national de musique et danse de Paris



DOCUMENTS DU
CND

Téléchargeables sur cnd.fr :

- Danse et équilibre alimentaire
- Hydratation du danseur
- Récupération
- Guide Danse et Santé



- [Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail \(ANSES\)](#)
- [Santé publique France](#)

- Guéguen, Cholédac 2014
- Biochimie des activités physiques et sportives Jacques Poortmans
- Stuempfle K.J. & Hoffman M.D. « Gastrointestinal distress is common during a 161-km ultramarathon. » Journal of Sports Sciences (2015).
- Ter Steege R. et al. « Abdominal symptoms during physical exercise and the role of gastrointestinal ischaemia : a study in 12 symptomatic athletes. » British Journal of Sports Medicine (2012).
- Nutrition du sportif, Xavier Bigard et C. -Y. Guezennec, Elsevier
- Divers dossiers de la Société française de Nutrition de Sport (SFNS)
- [Dessin de la complémentarité des protéines](#)
- [« Anaphylaxie alimentaire à l'effort : un diagnostic par étapes » , article de Julien Gaillard , Amélie Borgeat-Kaeser , Guillaume Buss et François Spertini, Revue médicale Suisse](#)
- [Note d'appui scientifique et technique de l'ANSES relatif aux recommandations nutritionnelles pour la mise en place d'une expérimentation en milieu scolaire de menus végétariens](#)
- [Article de l'ANSES sur les sucres dans l'alimentation](#)

Pour toute question concernant cette fiche : ressources@cnd.fr