



Damien PAUQUET  
NUTRITIONNISTE DU SPORT

[www.damienpauquet.be](http://www.damienpauquet.be)



**MON AVIS !**

**THE GAME  
CHANGERS**  
**NETFLIX**

"QUE TON ALIMENT  
SOIT TON SEUL  
MÉDICAMENT"

Hippocrate

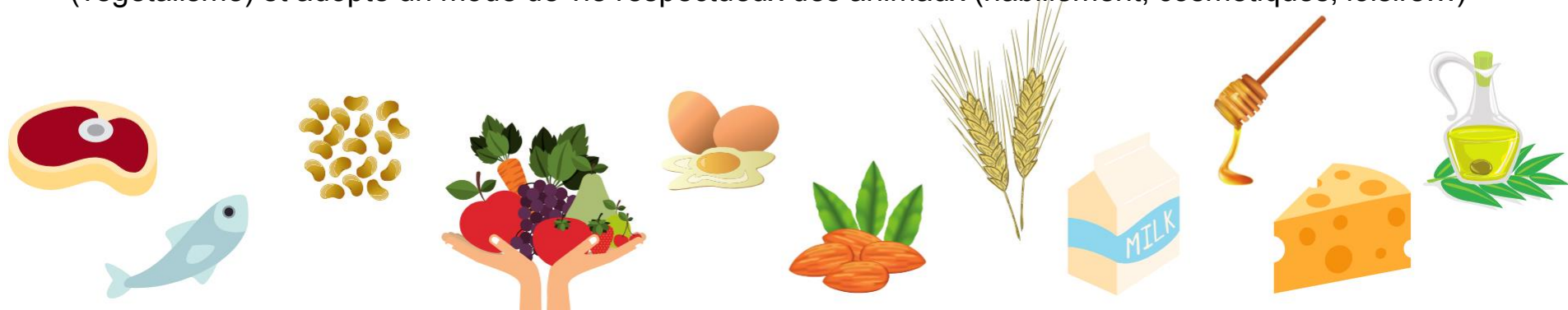
# LES DIFFERENTS REGIMES ALIMENTAIRES

**Omnivore:** Être vivant qui se nourrit d'aliments d'origine animale et végétale

**Végétarien :** “Régime alimentaire excluant toute chaire animale (viande, poisson), mais qui admet en général la consommation d'aliments d'origine animale comme les œufs, le lait et les produits laitiers (fromage, yaourts).”

**Végétalien :** “Régime alimentaire excluant tout aliment d'origine animale (viande, poisson, oeufs, fromage, lait et produits laitiers, miel, ...)”

**Vegan :** “Personne qui exclut, autant que possible en pratique, tout produit d'origine animale (végétalisme) et adopte un mode de vie respectueux des animaux (habillement, cosmétiques, loisirs...)



# FLEXITARISME

**Le flexitarisme** (mot-valise associant flexible et végétarisme ), parfois appelé **semi-végétarisme** , est une pratique alimentaire dont la base quotidienne est végétarienne, mais qui autorise une consommation occasionnelle de viande . On qualifie ainsi couramment de flexitarien quelqu'un qui a fortement réduit sa consommation de viande sans pour autant être devenu végétarien.

**Je suis sûre qu'à vous aussi, ça vous est arrivé.**

**Une phrase qu'on répète, un truc venu d'on ne sait où et qui, à force d'être répété, devient une vérité.**

**Il y a des approximations, des mensonges, tellement répétés au fil des années qu'ils sont bien installés :**

**En vrac...**

**Manger de la viande rend fort.**

**Manger de la viande est essentiel.**

**L'humain est né pour être carnivore.**

**Manger l'autre, c'est la loi de la jungle (bah, on n'est pas dans la jungle).**

**- *Comment peux-tu être fort et musclé comme un bœuf, alors que tu ne manges pas de viande ?***

***Mais savez-vous qu'un bœuf ne mange pas de viande...***

**Et de toutes façons, les protéines animales sont de meilleure qualité que les protéines végétales.**

**En terme de nutrition, ce mythe-là est celui qui est le plus ancré.**

- **« THE GAME CHANGERS » est un documentaire sur l'alimentation sorti il y a quelques mois et qui était très attendu**
- **produit par JAMES CAMERON**
- **Tout le monde en parle : est-ce exact ? Est-ce exagéré ? Devons nous tous devenir végétarien pour la cause, et en particulier les sportifs ? Voyons cela ensemble...**
- **Le camp VEGAN va dire que c'est parfait et le camp carniste va dire que c'est de la propagande VEGAN...**
  
- **Essayons donc de laisser de côté l'idéologie et de passer en revue les points principaux du film pour vérifier si ce qui est avancé correspond réellement à la SCIENCE.**
  
- **Le film suit JAMES WILKES, un ancien boxeur de MMA, et sa découverte des effets de différents régimes alimentaires sur son physique et ses performances. Il enseigne des techniques de combats à un groupe de militaires.**

- **GLADIATEURS ROMAINS** (2000 ANS, essentiellement végétariens, mais études à relativiser ; os détériorés...donc base de blé et d'orge mais plutôt omnivores
- **SCOTT JUREK** , coureur, qui se prépare pour une course de 2200 miles = 3540 en 46 jours càd 2 marathons par jour
- **Plusieurs athlètes végétaliens** très impressionnants : une sprinteuse, un haltérophile, un strongman...très belle carrière, athlètes olympiques, détenteurs de records...point fort du film
- <<<Ils prétendent être plus forts, plus rapides et plus minces mais d'autres pourrait très bien dire qu'ils se sont sentis mieux après avoir mangé 1 kilo de viande ou de bonbon...donc cela peut s'apparenter à des **anecdotes** aussi longtemps que tel ou tel personne s'est sentie mieux que vous...ce ne sont pas des preuves et ce qui convient à un individu ne convient pas nécessairement à un autre

# - **Ensuite parties plus scientifiques** : **PROTEINES ET LIPIDES DU REGNE VEGETAL VERSUS ANIMAL**

- 1. sources intéressantes de protéines végétales et apport en AAE,

**VOIR DIAS SUIVANTES**

- 2. Végétalisme, LIPIDES et maladies cardio-vasculaires : preuves scientifiques
- tests sanguins sur les athlètes (taux de lipides dans le sang; cholestérol qui diminue de 30 % en 7 jours) ils essayent de faire passer le message que la graisse animale nuit à la fonction endothéliale

**VOIR DIAS SUIVANTES**

- **D'OÙ LE Concept de « PROTEIN PACKAGE »** : Les protéines animales sont composées de **gras saturés et de cholestérol + molécules inflammatoires et oxydantes**

**Les protéines végétales** sont accompagnées de **fibres, vitamines, anti-oxydants et phyto-nutriments**



# LES PROTEINES

## Pourquoi les protéines sont indispensables

**Parce qu'elles sont indispensables à... la vie ! Elles jouent un rôle fondamental dans la construction et la réparation de nos muscles, de notre peau, de nos os, cheveux et ongles, aide notre corps à se défendre contre les infections et à transporter l'oxygène dans notre corps. Elles assurent la plupart des fonctions cellulaires.**

# LES SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES

Pour 100g

## LÉGUMINEUSES (CUITES)

 <b>SOJA</b> 38g	 <b>TEMPEH</b> 21g	 <b>TOFU</b> 15g	 <b>LUPIN</b> 15g	 <b>LENTILLES</b> 9g	 <b>HARICOT R.</b> 9g	 <b>HARICOT PINTO</b> 9g
 <b>HARICOT N.</b> 9g	 <b>POIS CHICHE</b> 8g	 <b>POIS CASSÉS</b> 8g	 <b>HARICOT B.</b> 7g	 <b>PETIT POIS</b> 5g		

## CÉRÉALES (CUITES)

 <b>SEITAN</b> 26g	 <b>SARRASIN</b> 12g	 <b>ÉPEAUTRE</b> 5g	 <b>BLÉ</b> 5g	 <b>QUINOA</b> 4g	 <b>AMARANTE</b> 4g	 <b>AVOINE</b> 3g
 <b>MILLET</b> 3g	 <b>BOULGHOUR</b> 3g	 <b>RIZ</b> 2g	 <b>MAÏS</b> 2g	 <b>ORGE</b> 2g		

## AUTRES (CRUS)

 <b>SPIRULINE</b> 57g	 <b>CITROUILLE</b> 30g	 <b>CHANVRE</b> 24g	 <b>CACAHUÈTE</b> 23g	 <b>PISTACHE</b> 21g	 <b>TOURNESOL</b> 20g	 <b>AMANDE</b> 20g
 <b>LIN</b> 18g	 <b>CHIA</b> 16g	 <b>NOIX</b> 15g	 <b>N. DE CAJOU</b> 15g	 <b>N. DU BRÉSIL</b> 14g		

## Pourquoi pense t-on que les protéines animales sont meilleures que les protéines végétales ?

**Une protéine est généralement constituée de plus de 50 acides aminés liés entre eux tels les maillons d'une chaîne.**

**Il existe 20 acides aminés différents dont 8 dits « essentiels ».**

**Ces 8 acides aminés essentiels ne sont pas fabriqués par notre organisme et c'est par notre alimentation que nous devons les lui donner.**

**Ces 8 acides aminés essentiels sont tous présents dans les végétaux !**

Aucun médecin, aucun diététicien ne vous dira le contraire !

2 « HIC » / aspects « négatifs » :

**1.** Dans les protéines végétales, un de ces acides aminés n'apparaît qu'en faible proportion. C'est celui qu'on appelle **l'acide aminé "Limitant"**.

**Pour les légumineuses, c'est la méthionine et pour les céréales, la lysine.**

**De là est née l'idée que les protéines des oléagineux, des légumineuses et des céréales seraient de mauvaise qualité car elles ne renfermeraient pas les acides aminés essentiels.**

Alors qu'il y a une façon très simple de résoudre ce petit problème, c'est **d'associer dans votre alimentation les légumineuses et les céréales**

**EX 1 : haricots rouges et maïs,**

**EX 2 : riz et lentilles**

**Ex 3 : semoule et pois chiche**

**EX 4 : haricots secs et pâtes,**

**EX 5 : fèves et blé**

ET toutes sortes d'associations qu'ont bien assimilées les cuisines du monde

**IDEALEMENT** lors d'un même repas **MAIS** ok lors de la même journée !!

**2<sup>ème</sup> point négatif : LA DIGESTIBILITE des protéines animales est en général meilleure que la digestibilité des végétales.**

*Pour 100 grammes de protéines végétales : 85 grammes vont réellement pouvoir être utilisées par l'organisme,*

*Pour 100 grammes de protéines animales, ce sera 95 grammes.*

*Ces caractéristiques techniques ont suffi pour que certains disent : les protéines animales sont supérieures,*

# - **Ensuite parties plus scientifiques** : **PROTEINES ET LIPIDES DU REGNE VEGETAL VERSUS ANIMAL**

- 1. sources intéressantes de protéines végétales et apport en AAE,

**VOIR DIAS SUIVANTES**

- 2. Végétalisme, LIPIDES et maladies cardio-vasculaires : preuves scientifiques
- tests sanguins sur les athlètes (taux de lipides dans le sang; cholestérol qui diminue de 30 % en 7 jours) ils essayent de faire passer le message que la graisse animale nuit à la fonction endothéliale

**VOIR DIAS SUIVANTES**

- **D'OÙ LE Concept de « PROTEIN PACKAGE »** : Les protéines animales sont composées de **gras saturés et de cholestérol + molécules inflammatoires et oxydantes**

**Les protéines végétales** sont accompagnées de **fibres, vitamines, anti-oxydants et phyto-nutriments**

# LES LIPIDES

« Une étude assez révolutionnaire a été publiée dans le JAMA [1] (Journal de l'Association Américaine de Médecine Interne) en 2016,

La mortalité globale était étudiée en fonction de la source de protéine ingérée (plus de 130 000 personnes ont été étudiées durant trois décennies).

***Chez les populations qui sont en pleine santé, ces deux protéines, animales et végétales, peuvent faire jeu égal.***

La donne change concernant les patients qui ont une fragilité, par exemple ceux qui sont **hypertendus, diabétiques, en surpoids.**

*Plus ces patients-là mangent des protéines animales, plus ils augmentent leur mortalité cardiovasculaire.*

*Et inversement, plus ils mangent des protéines végétales, plus ils diminuent leur mortalité cardiovasculaire.*



# - Ensuite parties plus scientifiques : **PROTEINES ET LIPIDES DU REGNE VEGETAL VERSUS ANIMAL**

- 1. sources intéressantes de protéines végétales et apport en AAE,

**VOIR DIAS SUIVANTES**

- 2. Végétalisme, LIPIDES et maladies cardio-vasculaires : preuves scientifiques
- tests sanguins sur les athlètes (taux de lipides dans le sang; cholestérol qui diminue de 30 % en 7 jours) ils essayent de faire passer le message que la graisse animale nuit à la fonction endothéliale

**VOIR DIAS SUIVANTES**

- **D'OÙ LE Concept de « PROTEIN PACKAGE » : Les protéines animales sont composées de gras saturés et de cholestérol + molécules inflammatoires et oxydantes**

**Les protéines végétales sont accompagnées de fibres, vitamines, anti-oxydants et phyto-nutriments**

- **3. FONCTION SEXUELLE et ERECTION** (- cholestérol élevé << dysfonctionnement érectile or cholestérol = animal)

**MAIS** en même temps CHOLESTEROL = précurseur de nombreuses hormones dont **TESTO**  
- raisons mécaniques : plantes (légumes feuilles) : OXYDE NITRIQUE << effet vasodilatateur

- **Entraîneur de 60 Ans ultra sec et végétalien**
- **Arnold SWARTENEGER : cholestérol plus bas depuis qu'il est végétalien**
  
- **Que mangeaient nos ancêtres ?**  
Avant tout : ce qu'ils trouvaient !!
  
- Confusion autour de la nutrition et toute la pseudoscience et comment les médias et l'industrie agroalimentaire essaient de capitaliser dessus
  
- **Consensus spectaculaire en nutrition autour des diètes végétales**  
**James Cameron et son épouse Suzy Amis Cameron ont investi plusieurs millions de dollars dans une usine de transformation de pois biologiques Verdient Foods. L'entreprise traite 160 000 tonnes de protéines de pois biologiques.**
  
- **Problème environnementaux** (produits animaux ont une plus grande empreinte/impact négatif sur l'eau, l'utilisation des terres, et l'émissions des gazs à effet de serre)

- Scène où des pompiers assistent à un cours de NUTRITION
- Suggère de consommer de boulettes véganes, pizza , nuggets
- **!!! JUNK FOOD VEGAN !!!**
- Consommer des végétaux entiers car si source de glucides raffinés MEME provenant des plantes, pas meilleures que les produits animaux
  
- ***En conclusion :***
  - Film bien fait
  - Soulève des points importants
  - Il faut oublier les absurdités disant que les vrais hommes mangent des pavés de viande
  - buzz – documentaire le mieux vendus sur I-tunes et réseaux sociaux
  - mais les gens ont réduit leur consommation de viandes drastiquement

# LES BIENFAITS DU RÉGIME VÉGÉTALIEN SUR LA SANTÉ:

## Réduit les risques:

- D'obésité
- De diabète
- D'hypertension artérielle
- De Cholestérol LDL élevé (maladies cardio-vasculaire)
- De certains cancers (notamment: colon, prostate, sein)
- De tendinopathies et inflammation

## Alimentation:

- Alcaline (équilibre acide-base)
- Riche en fibres (bon transit et prévention cancer du colon)
- Plus « pure » (moins de « toxines », « déchets »)

# ATTENTION : risque de carences

**VITAMINE B12:** n'est présente que dans les aliments d'origine animale.

Elle joue un rôle important dans la formation des globules rouges et le renouvellement de certaines cellules.

Une carence en vitamine B12 peut donc être grave.

**FER: ATTENTION :** Biodisponibilité

**VITAMINE D:** Toute le monde doit se supplémenter

# ATTENTION: risque d'excès de fibres

- BRULANT / REFLUX
- DIARRHÉE
- CRAMPES ABDOMINALES



**FATIGUE DIGESTIVE**

## EN CONCLUSION

- ce n'est pas aussi simple et pas uniquement ANIMAL CONTRE VEGETAL
- c'est la nourriture globale que vous mangez
- Augmentez vos apports en VEGETAUX – PLANTES COMPLETES- GRAINES –OUI ET 80-20 versus 50-50 mais de là à supprimer totalement la viande ? Ne doit—on manger que des brindilles et éviter le sucre ajouté, les graisses saturées, le sel,...bref on risque de se DECOURAGER ET D'ETRE PERDU
- ALIMENTATION EQUILIBREE – VARIEE – COLOREE – SAVOUREUSE
- POURQUOI PAS VEGETALISER son alimentation sans être totalement végétariens !

**80** VEGETAL – **20** ANIMAL



MERCI POUR VOTRE ATTENTION

**Damien PAUQUET**

**[www.nutripauquet.be](http://www.nutripauquet.be)**

**[www.damienpauquet.be](http://www.damienpauquet.be)**

**[www.fit-mind.be](http://www.fit-mind.be)**