



# Les inspirations de... *Jessica M.*



15 octobre 2019

**JESSICA MONGRAIN**

**Nourrir sa passion tout comme son corps**

## **SPORT ET VÉGÉTARISME, C'EST POSSIBLE ?**

En cette période électorale, le climat retient beaucoup l'attention et prend une place certaine dans nos conversations. On en entend parler depuis plusieurs années déjà et chacun se demande comment faire sa part pour notre planète. Comme on mange plusieurs fois par jour, l'alimentation est souvent un des domaines où on essaie de réduire notre impact écologique.

La production animale est reconnue pour émettre une quantité importante de gaz à effet de serre et plusieurs d'entre nous essaient de réduire sa consommation de viande. Le végétarisme et le végétalisme gagnent donc de plus en plus de terrain. En tant qu'athlète, vous vous demandez peut-être si le végétarisme peut être compatible avec la pratique de votre sport.



La réponse est sans équivoque : OUI! Une alimentation végétarienne peut être tout à fait compatible avec la pratique d'un sport, même pour les athlètes de haut niveau. Cependant, un peu de recherche et de planification s'imposent...

Dans la société occidentale, la viande fait partie de notre culture alimentaire depuis toujours. Elle nous permet principalement de fournir à notre corps les protéines nécessaires à son bon fonctionnement. En tant qu'athlète ou sportif, vous êtes probablement déjà sensibilisé à l'importance de consommer suffisamment de protéines, afin de bien récupérer et de permettre le développement de votre masse musculaire.

Je vous rassure toute de suite : même en évitant la viande, il est tout à fait possible de combler ses besoins en protéines. Plusieurs autres aliments contiennent des protéines et ils peuvent la remplacer à merveille. Les produits du soya (tofu, tempeh, edamames, protéine végétale texturisée (PVT)), les légumineuses, les noix, le poisson, le fromage et les œufs en sont de bons exemples.

**Vivre à fond** L'art de vivre est un subtil équilibre entre lâcher prise et tenir bon  
**Ski de fond Québec** ... pour tous les fondeurs, du récréatif au compétitif, de l'initiation à la haute performance



Il est toutefois très important de prendre le temps de bien repenser ses recettes favorites afin de combler le vide laissé par la viande. Vous devrez vous assurer de remplacer la viande par un autre aliment riche en protéines à chacun des repas (et non seulement retirer la viande).

Pourquoi ne pas essayer un pâté chinois aux lentilles ou des burgers de tofu? Ces classiques sont tout aussi délicieux en version sans-viande! De nouvelles recettes vous permettront également de profiter de ces nouveaux aliments à leur plein potentiel.



Les substituts de viande sont des aliments à part entière et s'astreindre à les traiter en vulgaires substituts pourrait vous faire passer à côté de délices culinaires impressionnants. Un couscous marocain aux pois chiches ou un sauté au tempeh font d'excellents soupers qui se préparent rapidement. Osez essayer de nouvelles recettes les

mettant en valeur; vos papilles vous remercieront! Si vous avez des doutes et des questions, n'hésitez pas à consulter un.e nutritionniste-diététiste qui pourra vous aider à équilibrer votre alimentation et s'assurer que vous ne manquiez de rien!

Pas encore convaincu? Rien ne vous empêche de réduire votre consommation de viande et d'intégrer davantage d'autres aliments protéinés à votre alimentation. Ce n'est pas une religion et il n'est nullement nécessaire de porter l'étiquette «végétarien»! Le tofu et les légumineuses peuvent côtoyer la viande rouge et le poulet, et ce sans vous obliger à dire adieu pour toujours à votre steak bien-aimé.



*Terrine de campagne végétarienne*

**Vivre à fond** L'art de vivre est un subtil équilibre entre lâcher prise et tenir bon  
**Ski de fond Québec** ... pour tous les fondeurs, du récréatif au compétitif, de l'initiation à la haute performance