

## Combien en Suisse ?

Selon l'étude nationale menuCH, la population suisse est composée d'un peu moins de 5 % de végétariens

## Le végétarisme influence-t-il les performances ?

Diverses études ont montré que les performances sportives n'étaient ni meilleures ni moins bonnes



## En général, est-ce conseillé pour un sportif ?

Si les aliments ou groupes d'aliments supprimés ne sont pas remplacés de manière appropriée, les éléments suivants peuvent notamment être concernés: Les protéines, les acides gras oméga-3, le fer, le calcium, le zinc, l'iode, la vitamine B2, la vitamine B12 et la vitamine D ... peuvent être limités

## Protéines végétales

Généralement moins efficace pour la construction musculaire que les protéines animales, mais acceptable avec un mélange de sources végétales et des quantités plus importantes