



---

## Alimentation végétarienne - Le point de vue des diététiciens -

---

Si, en France, les alimentations végétariennes sont peu connues du milieu des diététiciens, il n'en va pas de même aux Etats-Unis ou au Canada, où les organisations professionnelles n'hésitent pas à prendre des positions très claires sur le végétarisme.



« *Les régimes végétariens (y compris végétalien) menés de façon appropriée sont **bons pour la santé**, adéquats au plan nutritionnel et sont bénéfiques pour la prévention et le traitement de certaines maladies. [...]*

*Les alimentations végétarienne et végétalienne bien planifiées sont **appropriées à tous les stades de la vie**, y compris la grossesse et l'allaitement. Planifiées de façon adéquate, elles satisfont les besoins nutritionnels des bébés, des enfants et des adolescents, et contribuent à une croissance normale. [...]*

*Du fait d'un intérêt croissant pour le végétarisme et grâce aux **bénéfices nutritionnels d'une telle alimentation**, le développement de l'offre végétarienne quotidienne devrait être encouragé. »*



Cette position est celle de l'*Association Américaine de Diététique* et des *Diététiciens du Canada*<sup>1</sup>, (AAD & DC) récemment émise en 2003. Ces deux organisations regroupent 70 000 diététiciens qui, par conséquent, ont endossé le fait qu'une alimentation végétarienne bien conçue est bénéfique pour la santé.

L'*Association Américaine de Diététique* avait, d'elle-même, pris une position semblable dès 1987 (déjà !) et l'avait confirmée en 1992, 1996 et 2000. Au fil du temps, la documentation s'est étoffée, les considérations se sont faites plus précises, et les domaines de santé envisagés se sont élargis.

Le paysage global qui se dessine maintenant est que le libre accès à une bonne alimentation végétarienne est la condition expresse d'une prévention efficace de nombreuses pathologies ainsi que d'une politique cohérente de santé publique.

---

<sup>1</sup> Journal of the American Dietetic Association, 2003, 103 (6), 748-765. Consultable en anglais sur le site <http://www.eatright.org/Public/> (« Position Papers ») et en français sur le site de l'A.V.F., à l'adresse : <http://www.vegetarisme.fr/docs> (« Position ADA »).

## La prévention et le traitement de certaines maladies...

► Les affections pour lesquelles les diététiciens nord-américains documentent un effet bénéfique du végétarisme sont indiquées dans l'encadré ci-contre →

► A quoi l'on peut rajouter une présomption d'effet bénéfique pour le cancer du sein, la fibromyalgie et la dermatite atopique.

Il n'est pas inintéressant de savoir que la position publiée en 1997 ne faisait mention que des maladies cardiovasculaires, de l'hypertension, du cancer du côlon et des maladies rénales. Il est important de se rendre compte que la recherche continue de progresser et d'associer le végétarisme à un nombre croissant d'effets bénéfiques...

- \* Cancers (colon, prostate)
- \* Maladies cardiovasculaires
- \* Hypercholestérolémie
- \* Obésité
- \* Hypertension
- \* Ostéoporose
- \* Diabète (type 2)
- \* Altération des fonctions cognitives
- \* Calculs biliaires
- \* Polyarthrite rhumatoïde
- \* Maladies du colon (diverticulites)
- \* Maladies rénales

## Quel végétarisme ?

L'AAD & DC insiste sur la **variété**, l'**équilibre** et le **naturel** (ce qui est d'ailleurs la recommandation expresse de l'*Association Végétarienne de France* ! ) :

- Choisir une variété d'aliments comprenant des céréales complètes, des légumes, des légumineuses, des fruits à coque (noix, noisettes, amandes, cacahuètes, etc.), des graines et, si souhaité, des produits laitiers et des œufs.
- Choisir une grande variété de fruits et légumes.
- Si des produits animaux comme les produits laitiers et les œufs sont consommés, choisir des produits laitiers allégés en matière grasse et consommer œufs et produits laitiers avec modération.
- Assurer une source régulière de vitamine B12 et, si l'exposition au soleil est limitée, une source de vitamine D.

► Il est remarquable de constater que les produits laitiers et les œufs sont considérés comme optionnels. Les diététiciens nord-américains expriment ainsi qu'ils n'ont **aucun préjugé à l'égard du végétalisme**, qu'ils tiennent au contraire comme une **option végétarienne aussi bien équilibrable qu'une autre dans tous les cas de figure**. Un des rôles des professionnels de la diététique, explicitement mentionné dans le document, est d'ailleurs :

« Donner des conseils ciblés pour organiser des repas végétariens ou végétaliens bien équilibrés adaptés à toutes les périodes de la vie... [ou] destinés aux patients ayant des besoins alimentaires particuliers du fait d'une allergie ou d'une maladie chronique ou d'autres restrictions » !

## Considérations nutritionnelles

Dans leur position officielle, les diététiciens nord-américains se sont particulièrement intéressés aux apports en protéines, fer, zinc, calcium, vitamines D, B2, B12 et A, oméga-3 et iode.

La consommation de sel iodé est recommandée, ainsi que l'assurance d'un bon apport en vitamines D et B12 en utilisant si nécessaire des aliments enrichis ou des suppléments. Un apport augmenté en acides gras alpha-linolénique (précurseur de la chaîne des oméga-3) est préconisé pour les végétaliens.

Rien de ce qui est énoncé n'est en défaveur du végétarisme, qui apparaît au contraire comme une alimentation facile à équilibrer, pour peu que l'on y réfléchisse. Ainsi :

Protéines

« Les protéines végétales peuvent à elles seules répondre aux besoins nutritionnels si une alimentation végétale variée est consommée et que les besoins en énergie sont satisfaits »

Fer

« Les études montrent typiquement que les apports en fer chez les végétaliens sont supérieurs à ceux des végétariens et des non végétariens, et la plupart des études montrent que les apports des végétariens se situent au-dessus de ceux des non végétariens »

Oméga-3

« Les sources de DHA venant des algues ont montré leur efficacité sur les niveaux sanguins de DHA et d'EPA » [Note : colza et noix constituent d'excellentes sources d'acide alpha-linolénique]

Iode

« L'apport journalier recommandé en iode chez les adultes est facile à obtenir avec une demi-cuillère à café de sel iodé par jour » [Note : le sel marin non raffiné est naturellement iodé]

## Les périodes de la vie

Qu'il s'agisse des très jeunes enfants ou des adolescents, des adultes ou des personnes âgées, des femmes enceintes ou allaitantes, des sédentaires ou des sportifs, la position de l'AAD & DC est que : « *l'alimentation végétarienne est adaptée à toutes les périodes de la vie* ».

- Pour les bébés, les diététiciens recommandent l'allaitement au sein ; ensuite, les lignes de conduite pour l'introduction des aliments solides sont les mêmes chez les végétariens et les non végétariens. Les courbes de croissance des enfants végétariens et non végétariens sont identiques, du moment que l'alimentation apporte suffisamment de calories et provient d'aliments variés. La pratique d'une alimentation végétarienne équilibrée dès le jeune âge aide à mettre en place de bons comportements alimentaires. Ainsi, les adolescents végétariens consomment-ils davantage de fibres, de fer, d'acide folique, de vitamines A et C, de fruits et de légumes que les non végétariens, mais moins de sucreries, de fast-food ou d'en-cas salés que les non végétariens.

- L'alimentation végétarienne (y compris, donc, végétalienne) permet de couvrir les besoins en nutriments et calories des femmes enceintes et allaitantes. En ces périodes cruciales, la recommandation est simplement de fournir de bonnes sources de vitamines B12, D et B9 (acide folique), ainsi que du fer et de l'acide alpha-linolénique (oméga-3) en quantité suffisante, qui peuvent être apportées par des suppléments ou des aliments enrichis venant compléter une alimentation variée. Il faut également veiller à modérer sa consommation d'oméga-6 (huiles de maïs, carthame, tournesol) et d'acides gras « trans » (margarines à friture et graisses hydrogénées), qui peuvent contrecarrer la production d'oméga-3 à longue chaîne (EPA et DHA) à partir de l'acide alpha-linolénique.
- Les personnes âgées ont des besoins en calories diminués, mais augmentés en d'autres nutriments comme le calcium, la vitamine D et la vitamine B12, qui nécessitent une supplémentation dans la plupart des cas. Ceci n'est pas spécifique aux végétariens et une alimentation végétarienne équilibrée est parfaitement adéquate.
- Enfin, l'alimentation végétarienne peut également répondre aux besoins des sportifs de compétition. En particulier, les besoins en protéines peuvent être satisfaits par des sources variées de protéines végétales, sans avoir recours à des aliments spéciaux.

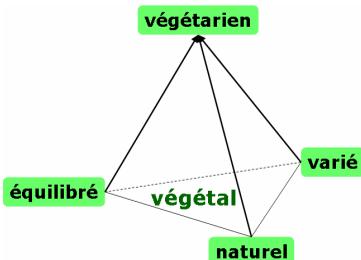
## Conclusion

La position de l'AAD & DC sur les alimentations végétariennes présente de façon objective les conséquences de ces modes d'alimentation sur la santé humaine en les comparant avec celles d'une alimentation omnivore.

**La conclusion est qu'un végétarisme basé sur une alimentation naturelle, équilibrée et variée permet non seulement d'apporter à l'organisme ce dont il a besoin, mais le lui apporte sous une forme bénéfique à sa santé.**

La richesse et le sérieux de cette étude (256 références listées) en font un outil de choix pour l'information du corps médical et pour toute personne concernée par le sujet du végétarisme.

Le texte intégral traduit en français a été publié en juin 2007 sous le format pratique d'une brochure A5 de 56 pages (3 euros) par les éditions *La Criée* : [edslacriee@free.fr](mailto:edslacriee@free.fr), [www.lacriee.free.fr](http://www.lacriee.free.fr). ➔



La « pyramide »  
d'une bonne  
alimentation  
végétarienne  
selon l'AVF.



**L'alimentation végétarienne,  
végétalienne et votre santé**

Position officielle de l'Association américaine  
de diététique et des Diététiciens du Canada  
au sujet de l'alimentation végétarienne

