



Le végétarisme est-il compatible avec la santé?

Fin 2015, l'OMS annonçait que la consommation de viandes transformées et probablement de viande rouge augmenterait le risque de cancer colorectal. Faut-il prendre au pied de la lettre cette mise en garde ou se contenter de dire que l'excès de viande rouge, comme tout excès alimentaire, est mauvais pour la santé ? Cette annonce de l'OMS a inquiété nombre de consommateurs et a renforcé l'engouement de certains pour la fibre verte. Cet engouement a pris naissance dans les années 70 en Californie : 35% des étudiants californiens seraient végétariens et en France 5 à 7% de la population. Mythe ou nécessité, retour à la nature, coutume vieille comme l'humanité, le végétarisme apparaît comme une revendication, un moyen de purification ou un véritable mode de vie.

La proportion de la population mondiale qui est végétarienne est minoritaire et même chez les végétariens, il est fréquent que l'on consomme des protéines animales sous une forme ou une autre : oeufs et produits laitiers le plus souvent. Si la viande est, semble-t-il, l'aliment le plus recherché par l'homme, elle est aussi l'aliment le plus rejeté. La viande et les produits d'origine animale

sont fréquemment soumis à des règles de consommation restrictives ou sont purement et simplement prohibées : suppression du porc chez les musulmans et juifs ou suppression totale de viande par certaines religions hindouistes. Outre les tabous religieux, il existe des aversions ou des dégoûts individuels qui frappent plus particulièrement les substances d'origine animale : abats, «gras de la viande», «peau du lait».

On peut être végétarien par solidarité économique puisque manger de la viande peut être considéré comme un acte politique accentuant les déséquilibres mondiaux. Par économie domestique, car une alimentation végétarienne peut diminuer de moitié les dépenses alimentaires. Par militantisme écologique, puisque la production de viande entraîne une émission de gaz à effet de serre important. Par hygiène de vie, pour éviter d'ingérer les «toxines» secrétées par la chair des bêtes en décomposition. Par éthique, pour ne pas participer à la violence à l'égard des animaux: abattoir, transport, gavage des oies. Par croyance religieuse ou ascèse, par dégoût spontané de la viande ou plus simplement, par le goût de la gastronomie végétarienne.

Comment se nourrit le végétarien?

Il existe autant de façons de manger que de régimes végétariens et le principe de base est d'éliminer de l'alimentation la chair de tout animal mort. Un préjugé courant à propos du végétarisme, est que l'absence de viande entraîne de « graves carences » en protéines et en fer. Qu'en est-il réellement? S'il est certain qu'une protéine végétale ne vaut pas une protéine animale en raison de sa composition déficitaire en certains acides aminés essentiels*, les végétariens savent très bien associer des aliments qui compenseront cette déficience.

Les principaux acides aminés déficients sont la lysine pour les céréales et les acides aminés soufrés pour les légumes secs. Un mélange judicieux de ces aliments peut s'avérer efficace pour valoriser les protéines en rapprochant leur composition de celle de la protéine de référence: le manque de lysine des céréales sera compensé par la teneur importante des légumineuses, à l'inverse celles-ci bénéficient de la méthionine des premières. Une telle supplémentation est réalisée par de nombreuses populations dans leurs plats traditionnels : blé et pois chiche, riz et soja, maïs et haricot, mil et arachide.



L'addition de lait, de fromages ou d'œufs favorise l'équilibre en acides aminés et facilite la complémentation des protéines. Le plus souvent les végétariens optent pour des aliments provenant de l'agriculture biologique ou respectent la saisonnalité et l'approvisionnement de proximité, en délaissent conserves et surgelés.

Les aliments très raffinés (au sens industriel du terme) sont souvent exclus : céréales raffinées, sucre et sel blancs, ainsi que les excitants : chocolat, thé, café, alcool.



Du végétarisme au végétalisme

Si un régime ovo-lacto-végétarien est acceptable grâce à la diversité des sources de protéines, le déficit protéique peut devenir majeur quand les végétaux sont la seule source de protéines. Le végétalisme pur entraîne donc un risque pour la santé.

Supplémenter les céréales par les légumineuses est très complexe et sans produit d'origine animale l'apport optimal d'acides aminés est aléatoire. Les végétaliens peuvent présenter des risques de malnutrition protéique si la quantité et la qualité de leurs protéines sont médiocres. De même leur apport en vitamine B12 est insignifiant et les risques de carence en vitamine D sont

accrus l'hiver. Chez des végétaliens ayant une alimentation hypocalorique de type macrobiotique des carences en fer, calcium, iode et zinc ont été trouvées. Ces carences peuvent être très préjudiciables pour les populations fragiles : enfants, adolescents, femmes enceintes, personnes âgées. Le calcium présent dans les fruits et légumes n'est pas aussi bien assimilé que celui du lait et la présence d'acide pythique entrave l'absorption du fer. Les adeptes du végétalisme consomment donc l'enveloppe des céréales et des légumineuses où se trouvent les vitamines du groupe B et limitent ainsi leurs carences.

Apport et carence de l'alimentation végétarienne

En consommant une alimentation privée d'une partie des produits d'origine animale, on réduit son apport de graisses, de ce fait on augmente les quantités de glucides et on obtient une nouvelle répartition nutritionnelle qui facilite la perte de poids. C'est pour cela que certains utilisent les régimes végétariens pour maigrir, ce qui est efficace dans un premier temps car la monotonie des repas peut entraîner une diminution spontanée des portions. Mais, sans réelle discipline, la lassitude entraîne souvent un abandon rapide et la reprise de poids est inévitable. A noter que l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie, la constipation sont plus rares dans les sociétés traditionnellement végétariennes.

L'apport minéral est dans l'ensemble élevé à l'exception du fer. La forme bien assimilable du fer est essentiellement présente dans la viande. Même si on le trouve dans les légumes secs, graines oléagineuses et certains légumes, il sera moins bien assimilé par la muqueuse intestinale et des carences en fer sont fréquentes. A noter que la consommation d'aliments riches de vitamine C (kiwi, agrumes, choux...) lors du même repas favorise, malgré tout, l'absorption de ce fer.

Les régimes végétariens sont souvent carencés en vitamine D (10% des besoins), en vitamine B1(80%), en vitamine B2, vitamine PP car ces vitamines sont le plus souvent fournies par les viandes, poissons, oeufs et produits laitiers.

Le régime végétalien est très carencé en vitamine B12 puisque les sources sont exclusivement animales : oeuf, poisson, viande et laitages. Inversement, les régimes végétariens fournissent beaucoup de β -carotène, de vitamine C et E et d'acide folique.

Végétariens et végétaliens ont donc souvent recours à des compléments alimentaires. Pour améliorer l'apport nutritionnel en protéines, minéraux et vitamines, ils utilisent volontiers des algues, spiruline, levure de bière, germe de blé, gelée royale etc... et ils sont les plus gros consommateurs de compléments alimentaires en comprimés ou gélules.

Une alimentation végétarienne peut être compatible avec un équilibre proche de celui recommandé pour des

adultes en dehors d'une période de grossesse ou d'allaitement, malgré un apport déficient en certains acides aminés. Inversement pour des organismes en pleine croissance ou pour des personnes âgées dont le métabolisme des protéines se fait mal, les apports protidiques sont nettement insuffisants tant par la quantité que la qualité. Les personnes qui suivent ces schémas alimentaires ont en général des connaissances en nutrition insuffisantes voire erronées. Les circuits de distribution privilégient souvent l'aspect «naturel» au détriment de l'aspect nutritionnel.

Le végétarisme fait de plus en plus partie du choix quotidien de nos contemporains et les marginaux d'hier seront les consommateurs de demain. Des conseils nutritionnels simples peuvent leur éviter des erreurs nutritionnelles graves et assurer le maintien d'une bonne santé. Les professionnels de santé doivent s'y intéresser sans s'attacher uniquement aux aspects négatifs voire excentriques de ces «formules alimentaires».

Pour tous les autres consommateurs, non végétariens, les aliments d'origine animale doivent continuer à figurer sur la table de qui les aime ou en a un besoin physiologique.

Pour en revenir à l'annonce de l'OMS et ramener un certain consensus, on peut recommander une consommation raisonnable de viandes (500g/semaine pour un adulte), cuites à une chaleur douce et une consommation peu fréquente de viandes transformées.

Zoom sur ...

Pour équilibrer une ration alimentaire végétarienne :

- . des crudités plusieurs fois/jour
- . légumes cuits 1 à 2 fois/jour
- . 1 plat protidique à base de céréales et de légumineuses 1 à 2 fois/jour
- . utiliser les céréales semi-complètes pour éviter un excès de fibres
- . produits laitiers 3 fois/jour
- . graines oléagineuses en petite quantité
- . consommer des oeufs et du poisson
- . éviter ces régimes à certaines périodes de la vie : croissance, grossesse



Végétariens larges	- Abstention systématique de viande - Consommation possible d'œufs, poisson et produits laitiers
Végétaliens : . frugivores : fruits uniquement . crudivores : crudités uniquement . granivores : céréales uniquement	- Abstention systématique de viande, de poisson, d'œufs et produits laitiers
Macrobiotique	Art de grande vie = alimentation proche de celle suivie par des moines Zen. Théorie du Yin et Yang
Instinctothérapie	Goût et odorat guident le choix d'aliments "originels" Récent.



* acides aminés indispensables : leucine, isoleucine, lysine, méthionine, phénylalanine, thréonine, tryptophane, et valine. (+histidine pour le nourrisson)

