



Résumé

Gesundheitliche Vor- und Nachteile einer vegetarischen Ernährung

Expertenbericht der Eidgenössischen Ernährungscommission

Paul Walter (Vorsitz)

Kurt Baerlocher

Esther Camenzind-Frey

Renato Pichler

Kathrin Reinli

Yves Schutz

Caspar Wenk

11. Januar 2006

Herausgeber: Bundesamt für Gesundheit

Publikationszeitpunkt: Mai 2007

Sprache:

Hauptbericht Deutsch

Zusammenfassungen und Empfehlungen: Deutsch, Französisch und Italienisch

Zitierweise: Walter P., Baerlocher K., Camenzind-Frey E., Pichler R., Reinli K., Schutz Y., Wenk C. (eds.) Gesundheitliche Vor- und Nachteile einer vegetarischen Ernährung. Expertenbericht der Eidgenössischen Ernährungscommission. Bern, Bundesamt für Gesundheit, 2006.

Für ergänzende Auskünfte:

Bundesamt für Gesundheit, Direktionsbereich Verbraucherschutz

www.bag.admin.ch

Tel. 031 322 95 05

Anmerkung: Bei Personenbezeichnungen ist meistens die männliche Form stellvertretend für beide Geschlechter gewählt.

Résumé

Les différents types d'alimentation végétarienne

Il existe différentes formes d'alimentation végétarienne. Par végétarien, on entend généralement une personne qui se nourrit essentiellement d'aliments à base de végétaux et qui ne mange ni viande ni poisson. Pour ce qui est de la consommation de produits d'origine animale, on établit une distinction au niveau de la consommation d'œufs et/ou de lait : ainsi, les ovo-lacto-végétariens ne consomment ni viande, ni poisson mais s'autorisent le lait, les œufs et leurs dérivés, les lacto-végétariens n'absorbent que du lait et des produits laitiers, les ovo-végétariens que des œufs et leurs produits dérivés. Quant aux végétaliens, ils n'ingèrent aucun produit d'origine animale, miel compris.

Nombre de végétariens en Suisse et en Europe

Lors de la dernière Enquête suisse sur la santé, réalisée en 2002, 2,5 % des personnes interrogées (3,7 % des femmes et 1,3 % des hommes) indiquaient ne jamais manger de viande ou de charcuterie. Il s'agit plutôt de femmes jeunes au bénéfice d'une bonne formation ; chez les hommes, on n'enregistre aucune distinction notable au niveau de l'âge ou de la formation. Par comparaison avec les enquêtes réalisées en 1992-1993 et en 1997, le taux de personnes consommant quotidiennement de la viande ou de la charcuterie a reculé de 24,7 % à 20 %. Parallèlement, les producteurs de viande ont enregistré une baisse des ventes de viande fraîche au détail et de produits à base de viande, qui sont passées de 70 kg par personne en 1987 à 60 kg par personne en 2002, importations, exportations et variations des stocks comprises.

Il est également intéressant de constater que 9 % des personnes interrogées dans le cadre de l'étude Nutritrend de 2000 indiquent que leur alimentation est « quasiment toujours végétarienne ». Les jeunes ainsi que les personnes ayant une formation supérieure et un revenu moyen à élevé sont surreprésentés. D'une manière générale, toujours plus de restaurants proposent des menus végétariens, ce qui témoigne d'une adaptation à cette évolution de la société.

En Europe, la proportion de végétariens varie selon le pays concerné : de moins de 1 % en Pologne et de 2 % en France, elle est de 5 % en Italie, de 8 % en Allemagne et de 9 % en Grande-Bretagne.

Sans disposer de chiffres exacts, on estime qu'un dixième des végétariens sont des végétaliens et que les 90 % restants sont principalement des ovo-lacto-végétariens. Aucune étude n'a toutefois encore été réalisée sur les lacto-végétariens et les ovo-végétariens.

Les végétariens sont-ils en meilleure santé ?

De nombreuses études épidémiologiques ont abouti aux conclusions suivantes concernant les personnes ayant une alimentation végétarienne :

- Elles meurent moins souvent de maladies cardiovasculaires et leur profil lipidique sanguin est meilleur ;
- elles meurent moins souvent d'un cancer et ont également un risque moindre d'en développer un ;
- leur tension artérielle est moins élevée ;
- leur indice de masse corporelle (IMC) est moins élevé et elles ont un risque plus faible de souffrir d'adiposité ou d'une pathologie associée.

Pourquoi ?

Indépendamment de toute alimentation végétarienne, il a été prouvé scientifiquement au cours des vingt dernières années qu'une alimentation largement basée sur les fruits, les légumes, les fruits à coque ou les produits à base de farine complète contribuait à rester en bonne santé et à améliorer son état de santé. Les aliments précités étant largement présents dans le régime végétarien, ils expliquent probablement ses nombreux avantages sanitaires.

Renoncer à la consommation de viande permet de réduire l'apport de graisses saturées, donc de limiter le risque de cholestérolémie, ce qui constitue un avantage supplémentaire en matière de prévention des maladies cardiovasculaires. Cependant, il est plutôt

improbable que l'absence de consommation de viande puisse expliquer les conclusions exposées précédemment.

Indépendamment du régime alimentaire, le mode de vie des végétariens joue également un rôle : de nombreuses études montrent qu'ils pratiquent une activité sportive adaptée, qu'ils consomment peu, voire pas d'alcool et qu'ils ne fument que rarement. Il n'existe toutefois aucune étude systématique indiquant la proportion de végétariens ayant cette hygiène de vie.

Les risques potentiels d'une alimentation végétarienne

Le principal risque concerne l'absorption insuffisante de certains nutriments comme les protéines, présentes dans la viande et le poisson et, en premier lieu la vitamine B₁₂, qui n'est présente que dans les tissus animaux. On peut également citer la vitamine D, qui peut toutefois être partiellement synthétisée de manière endogène à partir d'un dérivé du cholestérol. L'alimentation végétarienne peut également entraîner des déficits en zinc, en fer, en sélénium, en calcium et en acides gras n-3 à longue chaîne.

Les risques évoqués sont moins élevés dans le cas des ovo-lacto-végétariens, pour autant qu'ils diversifient leur alimentation végétale. Cet équilibre est aussi important que chez les enfants et les adolescents non végétariens, chez les femmes enceintes et les personnes âgées non végétariennes.

Dans le cas des végétaliens, le risque de carence en nutriments est accru par la suppression de tous les aliments d'origine animale. Ces personnes doivent veiller tout particulièrement à ce que leur apport en vitamine B₁₂ soit suffisant. Pour être en bonne santé, ils doivent disposer de vastes connaissances nutritionnelles et d'une expérience suffisante pour éviter d'éventuelles carences alimentaires, notamment pour les enfants, les jeunes, les femmes enceintes et les personnes âgées.

Recommandations et conclusions

Les risques de carence alimentaire liés à un régime végétalien (excluant tout produit d'origine animale) sont si élevés qu'il est quasiment impossible pour un néophyte de savoir

comment s'alimenter pour les compenser. Les carences peuvent devenir majeures durant certaines périodes (croissance, grossesse, vieillesse) et entraîner des pathologies. C'est la raison pour laquelle l'alimentation végétalienne n'est généralement pas recommandée, en particulier pour les enfants et les autres catégories à risque comme les femmes enceintes et les personnes âgées.

Une alimentation équilibrée basée sur des produits végétaux, excluant viande et poisson mais incluant œufs et produits laitiers (alimentation ovo-lacto-végétarienne) peut quant à elle être considérée comme saine et ne présentant pas un risque de carence élevé. L'expérience montre en effet que cette alimentation offre un apport suffisant en nutriments essentiels ; cette catégorie de végétariens est d'ailleurs en meilleure santé que la moyenne de la population suisse. Il convient toutefois d'ajouter qu'il peut exister un risque de carence en vitamine B₁₂ et D₃ pour les personnes âgées, les femmes enceintes, les enfants et les nourrissons.

Il est actuellement impossible de dire dans quelle mesure les avantages liés à une alimentation végétarienne sont effectivement dus à l'absence totale de viande et de poisson dans ce régime alimentaire. Une consommation modérée de viande et surtout de poisson permet de compenser une grande partie des risques de carence liés à l'alimentation végétarienne. Elle est notamment importante lorsqu'une alimentation diversifiée et équilibrée en produits d'origine végétale n'est pas garantie.

Les études ont montré que les avantages liés à un régime végétarien sont dus en grande partie à la consommation de quantités importantes de légumes, de fruits mais aussi de fruits à coque et de produits à base de farine complète. Contrairement à une grande partie de la population, les ovo-lacto-végétariens ont donc une alimentation satisfaisant aux recommandations actuelles en la matière.