

Renoncer aux aliments d'origine animale: avantages et inconvénients

Franca Mangiameli, écotrophologue diplômée, essteam

De plus en plus de gens renoncent à la viande et au poisson. Certains livres de recettes végétaliennes deviennent même des best-sellers. La restauration s'est aussi saisie de cette évolution. Des res-



Une alimentation saine et équilibrée.

taurants et des fast foods végétariens ou végétaliens ouvrent leurs portes ici et là. Même les détaillants proposent des produits végétaliens. Mais au final, que représente une alimentation sans viande, sans poisson ou sans lait pour la santé?

Aujourd'hui, 7 % de la population suisse a opté pour un régime exempt de viande. Certains vont jusqu'à bannir de leur alimentation toute denrée d'origine animale. Si leurs motivations sont dans la plupart des cas d'ordre éthique, religieux ou écologique, c'est parfois aussi pour des raisons de santé que ces personnes puisent leur nourriture principalement – voire exclusivement – dans le règne végétal.

Le régime végétarien se décline en plusieurs variantes. L'ovo-lactovégétarisme, qui exclut la viande et le poisson mais autorise le lait, le fromage et les œufs, est la forme la plus fréquente. Le végétalisme est la forme la plus extrême puisqu'il n'admet aucune denrée d'origine animale, pas même le miel.

L'évolution végétarienne

Le végétarisme faisait autrefois sourire et on pensait que les végétariens étaient sous-alimentés. Entre-temps, cette image a profondément évolué. Cela n'est d'ailleurs pas totalement injustifié au vu des données disponibles: la plus grande étude sur le végétarisme, qui rassemblait plus de 73.000 participants, a été menée parmi les adventistes du septième jour. Ce groupe de population se caractérise par un mode de vie sain et très homogène. Il est donc idéal pour étudier et comparer les répercussions sur la santé d'une alimentation végétarienne, végétalienne ou omnivore. Dans le cadre de cette étude, le nombre de décès (surtout par infarctus du myocarde ou par attaque cérébrale) était inférieur de 12 % chez les végétariens par rapport aux



non-végétariens. Chez les hommes, la différence était significative. Le régime végétarien semble donc protéger surtout le cœur des hommes. Le risque général de cancer n'était que très légèrement inférieur à celui des omnivores, mais le risque de cancer de l'intestin ou de l'estomac était significativement plus faible chez les végétariens. Ces derniers étaient en outre plus sveltes et présentaient un risque nettement moindre de développer un diabète ou de l'hypertension. Ces effets étaient encore plus marqués parmi les végétaliens! Les résultats de cette étude coïncident en grande partie avec ceux d'autres études portant sur le végétarisme. Toutes les études ne sont cependant pas unanimes. Ainsi, une étude d'EPIC-Oxford n'a constaté aucune différence entre végétariens et omnivores pour la mortalité générale, et les omnivores présentaient même de meilleurs résultats pour le risque de cancer de l'intestin. Des chercheurs de Heidelberg ont quant à eux comparé des végétariens attentifs à leur santé avec des non-végétariens également attentifs à leur santé; ils n'ont pas trouvé de différence évidente pour la mortalité générale. Une étude de l'Université médicale de Graz, parue récemment, a suscité l'effroi parmi les végétariens et les végétaliens: selon ses résultats, les personnes qui ne mangent ni viande ni poisson souffrent plus souvent d'allergies, du cancer et de troubles psychiques. Toutefois, la responsable de l'étude elle-même a mis en garde contre les conclusions hâtives et certains scientifiques ont critiqué la conception de l'étude. Enfin, plusieurs études concordent sur un point: si les végétaliens bénéficient d'un taux de cholestérol particulièrement bas, leur taux de bon cholestérol (qui protège les artères) est lui aussi plus faible que dans l'ensemble de la population. Selon une étude allemande sur le végétarisme, le mauvais cholestérol LDL est certes bas, mais les sujets étudiés présentent aussi un taux supérieur de particules LDL petites et denses, ce qui fait remonter le risque d'artériosclérose.

Pourquoi une alimentation végétale est-elle saine?

Les végétariens et les végétaliens mangent beaucoup de fruits et de légumes, c'est-à-dire qu'ils absorbent peu de calories et de grandes quantités de vitamine C, de potassium, de magnésium et de polyphénols. Ces substances ont un effet bénéfique pour la santé: le magnésium et le potassium font baisser la tension artérielle tandis que la vitamine C et les polyphénols préviennent l'oxydation du cholestérol LDL qui sclérose les artères.

Les noix, les légumineuses et les céréales complètes sont riches en fibres, qui améliorent la flore intestinale et abaissent le taux de cholestérol. Les noix, les avocats et les huiles végétales apportent à l'organisme des acides gras qui ont un effet favorable sur les valeurs des lipides sanguins. Les ovo-lactovégétariens consomment aussi des produits laitiers, qui couvrent une grande partie des besoins en calcium, en vitamines B₂ et B₁₂, en zinc et en acides aminés essentiels. Le calcium est important pour une ossature saine, la vitamine B₂ renforce la résistance nerveuse, la vitamine B₁₂ protège les nerfs et le cœur, le zinc stimule le système immunitaire et les acides aminés essentiels (constituants des protéines) jouent un rôle central dans le métabolisme musculaire. Enfin, l'œuf est un «aliment complet» qui fournit presque tous les nutriments vitaux, et qui est donc bénéfique pour la santé.

Selon les médias grand public et les publications spécialisées, la meilleure santé et la plus longue espérance de vie des végétariens et des végétaliens sont liées d'une part à la suppression de la viande et d'autre part à la réduction des apports en matière grasse, en particulier en acides gras saturés. Pourtant, il faut bien admettre aujourd'hui qu'une consommation modérée de viande dans une alimentation pauvre en glucides et riche en légumes et en fruits a une influence bénéfique sur de nombreux paramètres du métabolisme. Par ailleurs, il a été prouvé à



Suisse. Naturellement.



www.swissmilk.ch

maintes reprises que les acides gras saturés – que l'on associe faussement à une grande consommation de viande – ne font pas augmenter le risque cardiovasculaire. Enfin, rien ne prouve à l'heure actuelle qu'une alimentation riche en graisses fait grossir. L'effet protecteur des régimes végétariens ne s'explique pas seulement par les choix alimentaires, mais aussi par le mode de vie dans sa globalité. De nombreuses études ont montré que les végétariens et les végétaliens sont plus minces que la population moyenne, qu'ils fument moins et font plus d'exercice. Ce sont là des facteurs qui, pris séparément et indépendamment du régime alimentaire, ont un effet favorable sur des paramètres tels que le taux de cholestérol, la tension artérielle et la glycémie.

Le côté obscur des régimes végétariens

Il est prouvé que les végétariens, et surtout les végétaliens, manquent de **vitamine B₁₂**. Un déficit de cette vitamine apportée seulement par les denrées animales peut engendrer une anémie ou des troubles du système nerveux. De plus, il va de pair avec un taux d'homocystéine élevé, ce qui est le cas chez les végétariens et les végétaliens. L'homocystéine est un facteur de risque d'artériosclérose. Les ovo-lactovégétariens peuvent puiser de la vitamine B₁₂ active dans les produits laitiers, le fromage et les œufs. Une étude indienne a montré que la consommation de 600 ml de lait par jour permet de combler le déficit en vitamine B₁₂ et fait aussi baisser le taux d'homocystéine. Pour les végétaliens, la situation est plus compliquée. Il y a certes de la vitamine B₁₂ dans des denrées végétales, mais souvent sous une forme non active. Actuellement, on parle beaucoup des feuilles de nori séchées comme potentielle source de vitamine B₁₂. Selon une étude japonaise, il suffirait de consommer quotidiennement 4 grammes de ces feuilles pour combler les besoins en vitamine B₁₂ «active». Il faudra toutefois attendre de disposer d'autres études sur le sujet. D'ici là, la supplémentation en vitamine B₁₂ reste le plus sûr moyen de couvrir ses besoins.

Les **acides gras oméga 3** (n-3) protègent le système cardiovasculaire et jouent un rôle important dans le développement des yeux et du cerveau. Or, seuls l'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA) – des n-3 d'origine animale que l'on trouve dans le poisson – produisent ces effets. Certes, certaines denrées végétales comme les noix, l'huile de lin, les graines de Chia et l'huile de colza contiennent aussi un n-3 appelé acide alpha-linolénique (ALA). Toutefois, le métabolisme doit d'abord transformer cet acide en EPA et en DHA, les formes biologiquement actives. Le taux de conversion étant très faible, on risque un déficit en n-3 hautement actifs. Les huiles riches en DHA extraites de microalgues marines sont une alternative végétale prometteuse. Ces huiles et gélules sont en vente dans les drogueries et sur Internet. Par ailleurs, il faudrait réduire les apports d'acides gras oméga 6 (p. ex. huile de tournesol, huile de germes de blé, huile de carthame), car ils entravent l'absorption des oméga 3.

Les végétariens, et les végétaliens en particulier, ont souvent des réserves de **fer** moindres. Cela vaut tout spécialement pour les femmes enceintes, qui sont plus exposées aussi à une carence en **zinc**. La viande rouge est la meilleure source de fer et de zinc pour l'être humain. On trouve aussi du zinc dans les produits laitiers, les œufs et le poisson. Les végétaux contiennent aussi de grandes quantités de ce sel minéral, mais sa biodisponibilité y est nettement plus faible que dans la viande. Pour augmenter la biodisponibilité du zinc et du fer d'origine végétale, on peut combiner les aliments qui en contiennent (p. ex. pain complet) avec des aliments riches en vitamine C (p. ex. fruits rouges) ou en acides organiques (p. ex. agrumes). Il est néanmoins conseillé



Suisse. Naturellement.



www.swissmilk.ch

de faire régulièrement un contrôle sanguin et de prendre des préparations de fer ou de zinc en cas de déficit.

Le **calcium** est important pour la santé osseuse et la fonction des tissus nerveux et musculaires. Les ovo-lactovégétariens peuvent couvrir sans problème leurs besoins journaliers en calcium avec 3 à 4 portions de lait. Quant aux végétaliens, ils doivent faire preuve de créativité. Il convient surtout de bien surveiller l'approvisionnement en calcium des enfants qui vivent dans un environnement végétalien. En effet, certaines études ont indiqué un risque de fractures accru chez les végétaliens. Un apport de 525 milligrammes de calcium par jour permet d'y remédier. Les choux, les fruits à coque et les graines sont également des sources de calcium recommandables. À noter toutefois que les céréales contiennent des substances inhibitrices qui réduisent la disponibilité du calcium. Enfin, les eaux minérales calciques sont aussi une source de calcium intéressante.

Les **protéines** sont indispensables à l'organisme, qui les utilise pour former les muscles, les enzymes, le collagène et les hormones. Les protéines d'origine animale sont plus efficaces que celles d'origine végétale, car elles sont plus proches des protéines humaines. Comme le lait et les œufs fournissent des protéines de haute qualité biologique, l'ovo-lactovégétarien n'aura aucun problème à couvrir ses besoins. Par contre, chez les végétaliens, l'approvisionnement en protéines est loin d'être optimal. Un faible approvisionnement en protéines est considéré comme problématique lorsqu'il va de pair avec de faibles apports énergétiques. Lorsqu'il a besoin d'énergie, l'organisme puise dans les protéines musculaires. Voilà pourquoi il est très important pour les végétaliens de consommer suffisamment de protéines. Les fruits à coque, les graines, les légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches, etc.) les céréales (avoine, sarrasin, riz sauvage, millet, quinoa, etc.), le seitan, les légumes (épinards, chou, brocoli, etc.), les champignons et les algues sont de bonnes sources végétales de protéines. Par le passé, on préconisait de combiner habilement ces aliments au sein du même repas (p. ex. maïs et haricots) pour augmenter la qualité des protéines, mais cette recommandation est dépassée. L'essentiel est de consommer des protéines végétales issues de différents groupes alimentaires et de bien les répartir sur la journée.

Sources

Orlich MJ et al : Vegetarian dietary patterns and mortality in Adventist Health Study 2. JAMA Intern Med. 2013 Jul 8;173(13):1230-8

Leitzmann, C : Vegetarian diets: what are the advantages? Forum Nutr. 2005;(57):147-56.

Craig, WJ: Nutrition concerns and health effects of vegetarian diets. Nutr. Clin. Pract, 2010 Dec;25(6):613-20 Craig WJ1.

Turner-McGrievy, G/Harris, M : Key elements of plant-based diets associated with reduced risk of metabolic syndrome. Curr Diab Rep. 2014;14(9):524.

McEvoy CT et al : Vegetarian diets, low-meat diets and health: a review. Public Health Nutr. 2012 Dec;15(12) : 2287-94

Naik S et al: Daily milk intake improves vitamin B-12 status in young vegetarian Indians : an intervention trial. Nutr J. 2013 Oct 9;12:136.

Watanabe F et al : Vitamin B12-containing plant food sources for vegetarians. Nutrients. 2014 May 5;6(5):1861-73.

Krajcovicová-Kudláčková M et al : Alternative nutrition and glutathione levels. Cas Lek Cesk. 1999 Aug 30;138(17):528-31.



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch

Auteure

Franca Mangiameli, écotrophologue diplômée
essteam, Mangiameli & Lemberger GbR, Heinrich-Barth Strasse 5, D-20146 Hambourg
Téléphone 0049 40 55 613 936, mangiameli@essteam.de

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, mai 2015



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch