



ALIMENTATION VÉGÉTALE ET SANTÉ HUMAINE

*Végétarisme, véganisme :
risques et bénéfices pour la
santé*

L'ALIMENTATION VÉGÉTALE EN BREF

	Fruits Légumes	Céréales	Légumineuses	Algues	Oléagineux	Œufs	Produits laitiers	Viandes	Poisson
Végétarien	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Végétalien = vegan	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗

- **Un intérêt croissant pour le végétarisme :**
 - **5,2% des Français se déclarent végétariens** ou végétaliens en 2018.
 - 24% des Français déclarent qu'ils pourraient devenir végétariens.
- **Un phénomène très présent chez les jeunes :**
 - **12% des 18-24 ans sont végétariens.**
 - 44% pourraient devenir végétariens.
- **Un contexte de réduction de produits d'origine animale plus large.**
 - 50% des Français déclarent avoir réduit leur consommation de viande dans les années précédentes.
- **Une demande forte des patients pour une écoute par leur médecin généraliste.**
 - 43% des végétariens déclarent avoir **hésité à parler de certains symptômes à leur médecin** quand il leur a conseillé de manger de la viande.



QUID DES NUTRIMENTS ?

✓ Calcium

L'apport journalier recommandé est de 1000mg de calcium par jour à l'âge adulte. De manière générale, **les patients végétariens et végétaliens ont un apport en calcium suffisant** si l'alimentation est variée.

Choux, soja, haricots, oranges, fruits à coque,

✓ Fer

Le fer non-héminique, contenu dans les végétaux, est moins facilement absorbé que le fer d'origine animale et son absorption est facilitée par la vitamine C et l'acide citrique. **Les végétariens et végétaliens** présentent des taux de **ferritine** plus bas que la moyenne mais qui restent dans les normes et **n'ont pas plus de risques d'anémie**.

Lentilles, pois chiches, haricots, soja, céréales

✓ Protéines

Sur le plan qualitatif, tous les acides aminés sont retrouvés dans une alimentation végétale variée (légumineuses, céréales, fruits, légumes, oléagineux). **Les régimes végétariens et végétaliens apportent les besoins journaliers recommandés en protéines** si l'alimentation est diversifiée et les apports caloriques respectés.

Légumineuses, soja (ex : tofu), céréales, seitan (protéines de blé), oléagineux



Zinc

Les **apports en zinc chez les végétariens et végétaliens** peuvent être plus faibles que dans la population générale mais les **taux sériques restent dans les valeurs normales**. Il n'existe pas d'étude démontrant un retentissement clinique.

Céréales complètes, légumineuses, tofu, graines, fruits à coque.



Vitamine D

Le statut en vitamine D dépend principalement de l'exposition solaire et dans une moindre mesure des apports alimentaires. **Les recommandations pour les végétariens et végétaliens sont les mêmes** que pour la population générale.

Soleil, compléments alimentaires.



Iode

L'ANSES recommande 150µg d'iode par jour à l'âge adulte. Les patients végétariens assurent leur apport par la consommation de produits laitiers. **Les végétaliens sont à risque de carence s'ils ne consomment pas de produits issus de la mer régulièrement.**

Sel iodé, algues marines, compléments



Omega 3

Les oméga-3 représentent une des deux familles d'acides gras essentiels polyinsaturés et entrent en compétition avec les oméga-6. **Les végétariens et végétaliens peuvent optimiser leur apport en consommant des produits riches en oméga-3** et en limitant la consommation d'oméga-6 (huile de tournesol ou d'arachide).

Huiles de colza, de lin, de chanvre ; noix, soja,



Vitamine B12

La vitamine B12 n'existe pas dans les aliments végétaux. **Il est indispensable pour les végétariens et les végétaliens de se compléter** de préférence avec de la cyanocobalamine à hauteur de 25µg par jour ou 2000µg par semaine.

Compléments

Attention, les algues contiennent des analogues de vitamine B12 qui faussent les bilans sanguins (préférer les tests urinaires).

À retenir pour la pratique clinique :

Les patients avec une alimentation diversifiée ne présentent **pas de sur-risques de carences** à condition qu'ils se **complémentent en vitamine B12**.



POPULATIONS SPÉCIFIQUES

+ Nourrissons de 0 à 6 mois

- Complémentation en **vitamine D2 ou D3** sur toute la durée de l'allaitement.
- En cas d'allaitement maternel, les apports nutritionnels de la mère végétarienne ou végétalienne sont à optimiser.
- En cas d'allaitement artificiel, il est indispensable d'utiliser des **préparations infantiles végétales spécifiquement conçues pour les nourrissons**.

+ Enfants de 6 mois à l'adolescence

- **Les vitamines D et B12 ainsi que l'iode** sont à surveiller comme pour la population végétarienne ou végétalienne adulte. Attention au risque de surdosage associé à la prise d'autres compléments (hors B12).
- **En cas de doute sur l'équilibre alimentaire** : réaliser un bilan biologique avec NFS, ferritinémie, bilan phospho-calcique, zinc sérique, et un dépistage en vitamine B12 selon le contexte.

+ Femmes enceintes ou allaitantes

- Mêmes recommandations en B12 que le reste de la population (cyanocobalamine).
- **Complémentation en iode** à privilégier. Attention au surdosage : veillez à ne pas dépasser une portion d'algues par semaine.
- Pendant la période périconceptionnelle : complémentation en vitamine B9.

+ Patients de 50 ans et plus

- Consommation quotidienne **riche en oméga-3, calcium et protéines** conseillée.
- Pas de recommandations spécifiques pour le reste des nutriments.

DE RÉCENTES AVANCÉES SCIENTIFIQUES

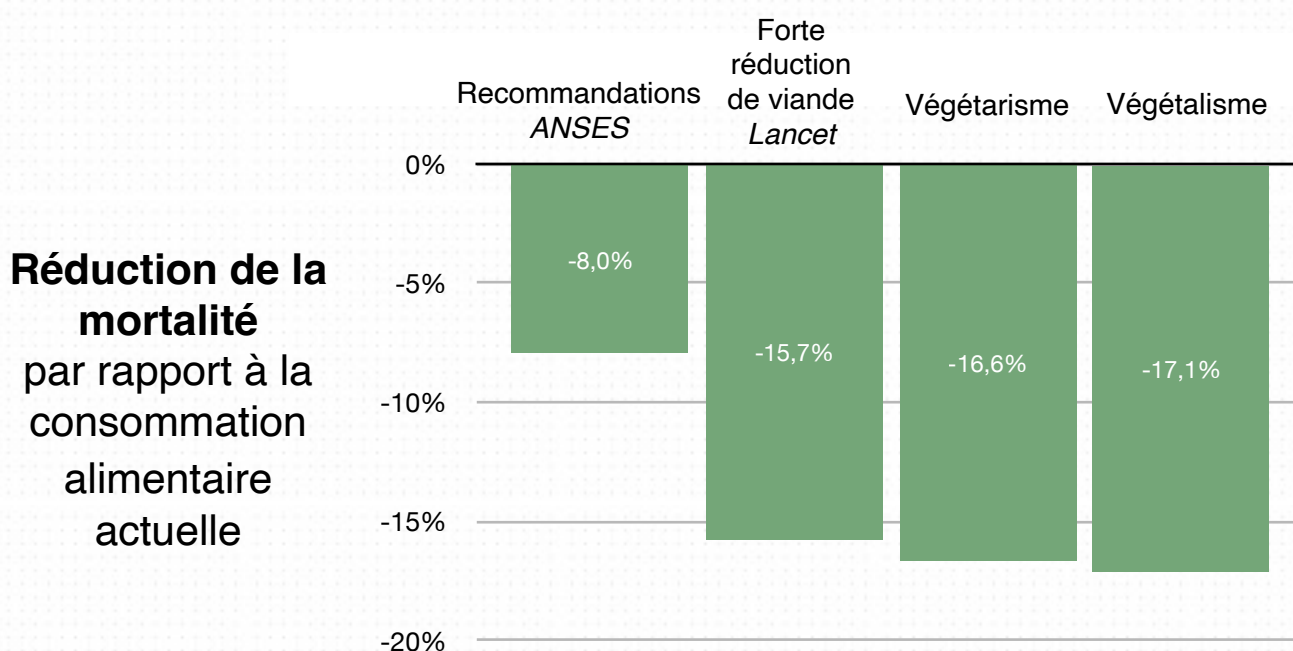
Plusieurs méta-analyses et études de cohortes ont mis en évidence les co-bénéfices des alimentations végétariennes et végétaliennes équilibrées.

- Diminution de la prévalence de facteurs de **risques cardio-vasculaires** (surpoids, obésité, hypertension, dyslipidémie)
- Diminution de l'incidence des **cardiopathies ischémiques**
- Diminution de l'incidence des **AVC ischémiques**
- Diminution de l'incidence des **diabètes de type 2**
- Diminution de l'incidence des **cancers colo-rectaux**
- Réduction du **diabète gestationnel**

Simulations sur l'impact d'un **changement d'alimentation** en France.

Springmann et al. (BMJ, 2020), *The healthiness and sustainability of national and global food based dietary guidelines: modelling study*.

Si l'on change notre alimentation pour...



**Retrouvez toutes ces
informations et des cas
cliniques détaillés sur :**

vegecllic.com



*Plateforme créée et gérée par Paco Maginot et Hermeline
Jarson, médecins spécialistes en médecine générale.*

Références :

- FranceAgriMer. *Combien de végétariens en Europe ? LES ETUDES de FranceAgriMer* (2019).
- Alewaeters, K., Clarys, P., Hebbelinck, M., Deriemaeker, P. & Clarys, J. P. Cross-sectional analysis of BMI and some lifestyle variables in Flemish vegetarians compared with non-vegetarians. *Ergonomics* **48**, 1433–1444 (2005).
- Fardet, A. *et al.* *Actualisation des repères du PNNS : étude des relations entre consommation de groupes d'aliments et risque de maladies chroniques non transmissibles.* (2017).
- Richi, E. B. *et al.* Health risks associated with meat consumption: A review of epidemiological studies. *Int. J. Vitam. Nutr. Res.* **85**, 70–78 (2015).
- Gibbs, J., Gaskin, E., Ji, C., Miller, M. A. & Cappuccio, F. P. The effect of plant-based dietary patterns on blood pressure: a systematic review and meta-analysis of controlled intervention trials. *J. Hypertens.* **39**, 23–37 (2021).
- Haider, L. M., Schwingshackl, L., Hoffmann, G. & Ekmekcioglu, C. The effect of vegetarian diets on iron status in adults: A systematic review and meta-analysis. *Crit. Rev. Food Sci. Nutr.* **58**, 1359–1374 (2018).
- Jarson, H. & Maginot, P. *Vegeclik.com : proposition de recommandations sur la prise en charge nutritionnelle des patients végétariens et végétaliens par la méthode Delphi. PhD thesis* (2020).
- Lim, K. H. C., Riddell, L. J., Nowson, C. A., Booth, A. O. & Szymlek-Gay, E. A. Iron and zinc nutrition in the economically-developed world: A review. *Nutrients* **5**, 3184–3211 (2013).
- Mann, J. & Truswell, S. A. *Essentials of Human Nutrition.* in (Oxford University Press, 2017). doi:10.1016/b978-1-4832-0029-3.50152-1.
- McMacken, M. & Shah, S. A plant-based diet for the prevention and treatment of type 2 diabetes. *J. Geriatr. Cardiol.* **14**, 342–354 (2017).
- Papier, K. *et al.* Meat consumption and risk of 25 common conditions: outcome-wide analyses in 475,000 men and women in the UK Biobank study. *BMC Med.* **19**, 1–14 (2021).
- Spence, J. D. Intensive risk factor control in stroke prevention. *F1000Prime Rep.* **5**, 1–11 (2013).
- Demange, S. *La relation médecin-patient au regard du végétarisme - enquête nationale. PhD thesis* (2017).
- Zamani, B. *et al.* Association of a plant-based dietary pattern in relation to gestational diabetes mellitus. *Nutr. Diet.* **76**, 589–596 (2019).