



ASSOCIATION
VÉGÉTARIENNE
DE FRANCE

mercredi 20 juin 2007

**A Mme Roselyne Bachelot-Narquin, Ministre de la Santé, de la Jeunesse et des Sports.
14 avenue Duquesne - 75350 PARIS 07 SP**

Madame la Ministre,

Les végétariens sont globalement en meilleure santé que la population générale ; et comme l'on compte parmi eux de nombreux jeunes et sportifs, nous ne pouvons que nous réjouir de voir ces trois compétences - santé, jeunesse et sports - réunies sous votre autorité.

Mais nous désirons aussi par ce courrier vous faire part d'une préoccupation : l'alimentation végétarienne souffre encore en France d'un déficit de connaissances ; ceci n'est plus le cas dans d'autres pays où, à titre d'exemple, cela fait 20 ans que l'*Association des Diététiciens Américains* affirme qu'une alimentation végétarienne bien conçue est favorable à la santé.

En popularisant en France une alimentation « végétalisée », en la rendant accessible au plus grand nombre, il serait mécaniquement possible d'économiser plusieurs milliards d'euros par an de soins médicaux :

- La liste des affections pour lesquelles une alimentation végétarienne équilibrée est bénéfique en termes de prévention ou de traitement est en effet impressionnante. Les références médicales ne manquent pas et se sont accumulées dès les années 70.

C'est pourquoi nous portons à votre connaissance que nous avons écrit au Président de la république, M. Nicolas Sarkozy, en lui demandant un engagement ferme « *pour l'élaboration d'un projet de loi disposant que dans un délai raisonnable, toute structure de restauration collective devra se donner les moyens de proposer une alternative végétarienne équilibrée aux menus habituellement présentés.* »

Cette mesure complèterait efficacement le *Plan National Nutrition Santé*, en rendant concrètes les recommandations officielles de réductions des graisses saturées et d'augmentation des aliments à fibres.

Nous espérons que vous aurez à cœur de vous associer à cette initiative et de la soutenir par des actions d'information appropriées au sein de votre Ministère.

Concrètement, nous vous demandons d'user de votre autorité pour que le public soit mieux informé des bénéfices à retirer d'une alimentation végétarienne équilibrée, et ne soit pas induit en erreur par des craintes injustifiées liées à ce mode alimentaire.

Dans cette attente, nous nous mettons à votre disposition pour toute aide, documentation, information, que nous pourrions vous apporter et nous vous prions de croire, Madame la Ministre, à l'expression de notre haute considération.

Pour l'association, le président, André Méry.

1 / 2

ANNEXE : Sources et références.

- **Position des diététiciens nord-américains, renouvelée depuis 1987 :**

« La position de l'Association Américaine de Diététique et des Diététiciens du Canada est que 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 végétalienne, lacto-végétarienne et ovo-lacto-végétarienne 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. »

- Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets. *J Am Diet Assoc.* 2003 Jun;103(6):748-65. Accessible sur <http://www.eatright.org/Public/>. (Traduction par les soins de l'Association Végétarienne de France.)

- **Economies en soins médicaux :**

L'étude de Barnard et al. (1995) a montré que le fait de ne pas être végétarien pouvait contribuer pour 25 à 50 % des dépenses médicales des affections étudiées, soit un montant moyen de 45 milliards de dollars (selon le niveau des dépenses médicales liées à ces affections à cette époque aux Etats-Unis).

Rapporté à la population de l'époque, ce montant équivalait à 176 dollars par personne. Transposé directement à une population française de 61 millions de personnes, et sur la base de 75 centimes d'euros pour 1 dollar, le surcoût de dépenses médicales généré par le fait de ne pas être végétarien se monterait à 8 milliards d'euros.

- Barnard ND, Nicholson A, Howard JL. The medical costs attributable to meat consumption. *Prev Med* 1995;24:646-55.

- **Liste d'affections pour lesquelles une alimentation végétarienne/végétalienne est attestée comme bénéfique :**

Cancers (colon, prostate)

Hypercholestérolémie

Hypertension

Diabète (type 2)

Calculs biliaires

Maladies du colon (diverticulites)

Maladies cardiovasculaires

Obésité

Ostéoporose

Altération des fonctions cognitives

Polyarthrite rhumatoïde

Maladies rénales

- Source : Position de l'Association Américaine de Diététique et des Diététiciens du Canada.