



ASSOCIATION _____
VÉGÉTARIENNE _____
DE FRANCE

A l'équipe de rédaction du Républicain Lorrain
3 avenue des Deux Fontaines
57140 Woippy

Bonjour,

Dans votre article du 20 juillet 2008 sur les adolescents végétariens, « *Ado végétarien : le risque* », vous citez pour cette population des valeurs de 1 à 8 % dans les pays développés.

En France, les maigres sondages attestent d'à peine 2 % de végétariens, tous âges et types confondus. Il pourrait y en avoir davantage, comme en Allemagne, en Grande-Bretagne, en Suisse, en Italie, en Israël, etc.

Le fait qu'il y en ait si peu est imputable au poids des traditions, aux méconnaissances du corps médical, à la force publicitaire de certains lobbies et, malheureusement, à la désinformation journalistique... dont votre article est un bel exemple.

Je dis bien « malheureusement », car les trois premières causes pourraient être contrebalancées par une information publique de qualité. Vous aviez la possibilité de le faire ; vous êtes, comme tant d'autres qui n'ont que des poncifs pour traiter d'un sujet, passés à côté.

Puis-je vous suggérer, la prochaine fois, de vous adresser à des personnes dont l'activité principale consiste justement à étudier ce dont vous voulez parler ? Ne serait-ce que par respect pour vos lecteurs...

Désolé de vous contredire, en effet, mais :

- Vous mélangez suppression des produits animaux et problèmes alimentaires. Cela n'a rien à voir. Un régime végétaLien – et même végétaRien, d'ailleurs – peut être complètement déséquilibré ou parfaitement équilibré. Cela dépend de ce qu'on y inclut. Vous devriez quand même le savoir, sinon, dans l'ambiance carnée dominante, on se demande d'où pourraient bien provenir les maladies nutritionnelles...

Il n'y a pas de régime végétarien équilibré si on se contente de remplacer la viande, les charcuteries, le poisson, etc. qu'on mangeait autrefois par leur équivalent calorique en œufs et fromage : bonjour les problèmes !

Il n'y a pas de régime végétalien équilibré si on se contente de remplacer tous les produits animaux qu'on mangeait autrefois par leur équivalent calorique en tranches de pain complet, margarine et chocolat...

La nutrition est un sujet trop important pour se laisser résumer en deux phrases lapidaires du style « vous êtes végétarien, c'est bon ; vous êtes végétalien, c'est grave ».

La réalité est que :

« Les alimentations végétarienne et végétalienne 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. »

Cette position est celle de l'Association Américaine de Diététique et des Diététiciens du Canada¹, (AAD & DC), récemment émise en 2003. Ces deux organisations regroupent 70 000 diététiciens qui, par conséquent, ont endossé le fait qu'une alimentation végétar/lienne bien conçue est bénéfique pour la santé de tous, y compris des ados. Notez que l'Association Américaine de Diététique avait, d'elle-même, pris une position semblable dès 1987 (il y a plus de 20 ans !).

- Vous mélangez suppression des produits animaux et problèmes psychiques. Cela n'a rien à voir. La plupart des ados qui ont un rapport conflictuel avec la nourriture ne sont pas végétariens. Et ceux qui ne se nourrissent que de haricots verts ne le font pas pour revendiquer le végétarisme, mais pour exprimer leur mal-être.

Ce à quoi se ramènent vos commentaires, c'est à affoler les parents dont un ado voudrait devenir végétarien. Alors qu'en réalité :

« L'alimentation végétarienne chez les jeunes enfants et les adolescents peut aider à mettre en place de bons comportements alimentaires pour toute la vie et peut offrir d'importants avantages nutritionnels.

Les enfants et les adolescents végétariens ont des apports moins élevés en cholestérol, graisses saturées et matière grasse et des apports plus importants en fruits, légumes et fibres que les non-végétariens.

Les enfants végétariens sont aussi, selon les études, plus sveltes et ont des taux de cholestérol sérique plus faibles. » [AAD & DC]

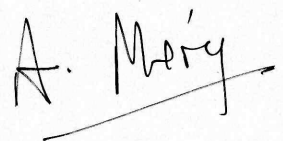
La conclusion est que vous décrédibilisez une alimentation, en la qualifiant a priori de « à risque », alors qu'il suffit de quelques conseils pour en faire une alimentation largement bénéfique à la santé, surtout par rapport à l'alimentation moyenne des ados actuels, qui est une catastrophe : « *En France, 13 % des enfants et adolescents (de 2 à 17 ans) présentent un surpoids ou une obésité* »²

A l'Association Végétarienne de France, nous tenons compte de la réalité et des êtres humains qui vivent dans cette réalité ; à savoir que : 1/ une alimentation végétarienne bien conçue, quelle qu'elle soit, est bonne pour la santé, 2/ or, il existe des gens qui, pour quelque raison que ce soit, pratiquent un végétarisme sans aucun produit animal, 3/ donc, ces gens ont le droit d'être orientés pour tirer tous les bienfaits possibles de leur alimentation, au lieu d'être alarmés et incités à revenir « à la norme ».

A l'AVF, nous faisons le boulot d'information que vous devriez faire. Quand nous parlons d'une étude suédoise, nous mentionnons la source. Quand nous parlons de B12, nous ne laissons pas entendre qu'elle provient des animaux, ce qui faux, mais de bactéries (qui ne sont pas des animaux). Quand nous parlons de vitamine D, nous ne confondons pas l'ensoleillement de la Suède avec celui de la France. Quand nous parlons de B2, nous précisons qui si les apports des végétariens sont plus faibles, aucune déficience clinique n'a été constatée...

Si vous vouliez faire un article d'information, c'est nul. Si vous aviez juste un trou à boucher, c'est vraiment grave : vous avez inquiété des tas de gens pour rien et en avez sans doute empêché beaucoup d'avoir une meilleure santé. La prochaine fois, s'il vous plaît, abstenez-vous, ou cherchez quelqu'un de compétent pour parler d'un sujet sensible comme celui-ci.

Cordialement,
André Méry,
Président,
7 août 2008.



¹ Journal of the American Dietetic Association, 2003, 103 (6), 748-765. Consultable en anglais sur le site <http://www.eatright.org/Public/> (« Position Papers ») et en français sur le site de l'A.V.F., à l'adresse : <http://www.vegetarisme.fr/docs/indexgeneral.php> (« Position ADA »).

² <http://www.obesite-sante.com/risque-obesite.php>