



**Association** \_\_\_\_\_  
**Végétarienne** \_\_\_\_\_  
**de France**

## Dossier alimentation végétarienne

\*  
\*       \*  
\*

Par « végétarisme », l'Association Végétarienne de France entend la pratique d'une alimentation végétarienne équilibrée,

- variant l'apport en protéines et autres nutriments d'origine végétale,
- accordant une importance primordiale à la consommation de fruits et légumes,
- privilégiant les aliments non excessivement raffinés,
- favorisant les produits cultivés naturellement.

\*  
\*       \*  
\*

L'alimentation végétarienne peut être pratiquée selon diverses modalités, qui sont classiquement dénommées de la façon suivante :

- « *ovo-lacto-végétarisme* », en incluant les œufs et produits laitiers,
- « *ovo-végétarisme* » ou « *lacto-végétarisme* », en supprimant soit les œufs soit les produits laitiers,
- « *végétalisme* », basée uniquement sur les aliments végétaux.

A cela se superpose le fait que les végétariens s'efforcent d'éviter les produits qui ont nécessité pour les obtenir la mort d'un animal, comme la gélatine, la présure ou certains additifs.

En France, le terme « *vegan* » (ou, accentué : « *végan* »), désigne ceux des végétariens qui, par éthique du respect des animaux,

- pratiquent le végétalisme,
- s'abstiennent de tout sous-produit d'origine animale,
- refusent les dérivés provenant d'une exploitation de l'animal (comme cuir, laine, etc.).

\*  
\*       \*  
\*

## Carences ?

**L'alimentation  
végétarienne  
équilibrée est  
reconnue comme  
bénéfique à la santé.**

**Une alimentation  
reconnue comme  
bénéfique à la santé  
n'est pas une  
alimentation carencée.**

➤ En France, une conception routinière de l'alimentation et un « dogmatisme » ambiant vis-à-vis d'une supériorité nutritionnelle des produits carnés ne facilitent pas la diffusion de menus végétariens.

➤ C'est pourquoi nous nous référons souvent à des documents en langue anglaise, les pays anglophones étant plus ouverts que nous à l'alimentation végétarienne.

↳ Il en est ainsi de la position officielle de l'Association Américaine de Diététique et des Diététiciens du Canada qui statue que les régimes végétariens équilibrés conviennent à tous les stades de la vie, favorisent les bonnes habitudes alimentaires et contribuent à la prévention de maladies spécifiques :

*« 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 alimentions 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.*

*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. »<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Journal of the American Dietetic Association, 2003, 103 (6), 748-765. [S'appuie sur 256 références médicales]

- Consultable en anglais sur le site <http://www.eatright.org/Public/> (« Position Papers ») ; en français sur le site de l'A.V.F., à l'adresse : <http://www.vegetarisme.fr/docs> (« Position ADA »).

- Cette institution est indépendante de toute association de végétariens ou d'organismes de protection animale, et ses avis font autorité dans le domaine médical en ce qui concerne la nutrition.

# Repères

Il est heureux que tous les professionnels de santé ne partagent pas la vision étroite qui a cours en France concernant l'alimentation végétarienne, trop souvent baptisée de « restrictive » ou « carencée » par des nutritionnistes peu au courant des études sur le sujet.

*« [...] une évolution se dessine avec l'émergence d'une approche scientifique venant des anglo-saxons, qui notamment en étudiant l'état de santé d'une communauté végétarienne importante aux Etats-Unis, les Adventistes, ont établi une nette diminution de la prévalence de nombreuses pathologies. **Aujourd'hui, les travaux sont considérables et confèrent un intérêt nouveau à l'alimentation végétarienne.** »*

[Dr Jean-Michel Lecerf (Service de nutrition de l'Institut Pasteur de Lille).  
X° Entretiens de Belley (10-11 octobre 1996).

[http://www.lemangeur-ocha.com/uploads/tx\\_smilecontenusocha/07-5-table\\_ronde2.pdf](http://www.lemangeur-ocha.com/uploads/tx_smilecontenusocha/07-5-table_ronde2.pdf) (accédé octobre 2005)]

*« En Angleterre, un végétarien coûte au service national de santé anglais 12340 livres (soit environ 19 818 euros) en traitement hospitalier, sa vie durant ; son temps d'hospitalisation représente **22 % seulement de celui d'un omnivore**, lequel coûte en moyenne 58062 livres (92 994 euros). La mortalité par cancer est réduite de 40% chez les sujets végétariens. La mortalité par maladie cardio-vasculaire est réduite de 50 %. »*

[Professeur Henri Joyeux, in *Changez d'alimentation*, 5<sup>ème</sup> édition, novembre 2003, éditions F-X de Guibert]

« Les avantages du végétarisme sur la santé qui ont été démontrés scientifiquement sont les suivants : moins de problèmes d'**obésité**, moins de maladies **cardio-vasculaires**, moins d'**hypertension** artérielle, moins de **diabète** de type II, moins de **cancers**, moins de **troubles intellectuels** chez le sujet âgé. Quand on sait que ces problèmes de santé sont de véritables fléaux dans notre société, et constituent la majorité des décès, ça donne envie de devenir végétarien ! »

[Dr Jérôme Bernard-Pellet, médecin végétaLien. Extraits d'une interview donnée au magazine Top Nature, n°61, janvier/février 2005]



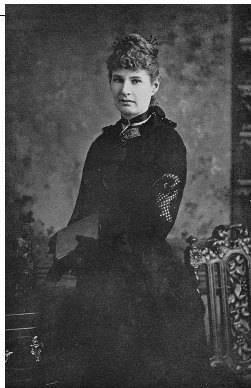
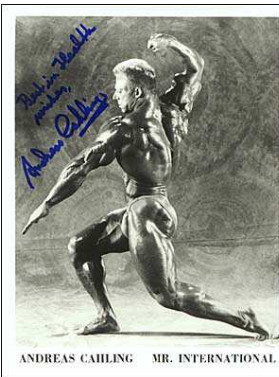
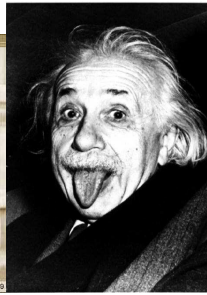
Et comment ne pas mentionner les recherches (à l'étranger !) sur l'alimentation durant les vols spatiaux de longue durée :

« Certains nutritionnistes s'inquiètent de possibles carences dans les régimes sans aucun produit animal (...) Maintenant, **il est bien connu qu'un bon équilibre entre céréales et légumineuses fournit naturellement tous les acides aminés essentiels en quantité adéquate**. Il est aussi connu que les humains n'ont besoin que d'une faible quantité de protéines (...) L'essentiel est en fait que des milliers de végétaliens ont suivi scrupuleusement leur régime pendant des décennies, et sont en général en meilleure santé que la population dans son ensemble. »

[FB Salisbury, MA Clark, *Choosing Plants to be Grown in a Controlled Environment Life Support System Based Upon Attractive Vegetarian Diets*, Life Support & Biosphere Science, Vol. 2, pp. 169-179, 1996 ]

# Propagande

La meilleure propagande est par l'exemple. De nombreuses personnalités de tous domaines sont ou ont été végétariennes toute ou partie de leur vie. Sauriez-vous mettre les noms sur ces visages ?





**Et ce n'est qu'un petit échantillon...**

7 / 8

*Association Végétarienne de France - B.P. 4 - 77390 Chaumes-en-Brie  
www.vegetarisme.fr - contact@vegetarisme.fr  
Membre de l'Union Végétarienne Européenne*

# S'il n'y avait qu'une chose à retenir...

C'est que pour **limiter** les risques ou **réduire** les conséquences de toutes ces affections :



- \* Cancers (colon, prostate),
- \* Maladies cardio-vasculaires,
  - \* Hypercholestérolémie,
  - \* Obésité,
  - \* Hypertension,
  - \* Ostéoporose,
- \* Diabète (type 2),
- \* Altération des fonctions cognitives,
  - \* Calculs biliaires,
- \* Polyarthrite rhumatoïde,
- \* Maladies du colon (diverticulites),
  - \* Maladies rénales...

et sans doute de bien d'autres, la meilleure façon est de pratiquer une **alimentation végétarienne variée**, fondée sur des **produits non dénaturés** riches en nutriments et en éléments protecteurs, et **équilibrée** dans les diverses classes d'aliments d'origine végétale.

Note : Dans le cadre d'une alimentation végétarienne équilibrée, le seul nutriment *pouvant* poser un problème et dont les apports sont encore sujets à controverse est la vitamine B12. Celle-ci est apportée de façon sûre aux végétariens par les œufs et les produits laitiers et possiblement par certaines algues. En cas de doute, nous recommandons une supplémentation en vitamine B12. Tout problème nutritionnel doit faire l'objet d'une consultation médicale.