

**A M. le Dr Arnaud Cocaul, nutritionniste attaché à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière.**

De la part de :

*M. André Méry*

*Président de l'Association Végétarienne de France*



[www.vegetarisme.fr](http://www.vegetarisme.fr)

[president@vegetarisme.fr](mailto:president@vegetarisme.fr)

8 avril 2008

Monsieur,

Le site 20minutes.fr vous a récemment interrogé sur ce que vous pensiez du végétalisme (4 avril 2008), à la suite de la mort d'une fillette de 11 mois par « privation de soins ou d'aliments ». La presse a en effet mis systématiquement en avant le fait que ses parents étaient végétaliens. On a donc fait appel à un expert.

Qui mieux qu'un médecin, nutritionniste, attaché à un grand hôpital parisien, comme vous, pour répondre ? De ce fait, votre parole possède une force dont vous êtes certainement conscient.

Il est d'autant plus regrettable que vous ayez traité cette question de façon tout à fait superficielle, et que vous n'ayez délivré qu'un message de crainte et de suspicion vis-à-vis d'une alimentation qui est aussi équilibrable qu'une autre. Je vous cite :

*« être uniquement végétalien c'est être carencé tôt ou tard », « les végétaliens se privent d'une source importante d'acides aminés essentiels », « pour moi, le végétalisme est un trouble du comportement alimentaire », « un enfant ne peut donc pas suivre ce type de régime ? - Certainement pas. ».*

Ces affirmations ne correspondent en rien à la réalité ; elles ne sont que l'expression de l'a priori consensuel ambiant qui imprègne les milieux de santé en France.

Je ne veux pas polémiquer sur la relation entre le végétalisme de la mère et le décès de la petite fille ; il est possible que si la mère avait été omnivore, l'enfant aurait vécu ; on ne le saura jamais ; on peut juste en douter, étant donné le manque global de soins que cette fillette a dû subir depuis sa naissance. Mais admettons même que dans ce cas, il y ait une relation directe entre l'alimentation de la mère et le décès de l'enfant.

Quelles questions auraient alors dues être posées :

- de quel végétalisme parle-t-on ?
- et pourquoi un tel végétalisme ?

Au lieu d'une attitude scientifiquement investigatrice, vous avez préféré émettre des condamnations péremptoires sur le végétalisme en général, dont vous semblez d'ailleurs en peine d'attester la nocivité par des exemples concrets.

On vous demandait d'informer. Vous avez décrété. Alors qu'un peu de recherche de votre part vous aurait amené à de plus justes propos.

Vous ne connaissez sans doute pas les associations des diététiciens Américains et Canadiens... C'est dommage.

En 2003, les deux associations ont conjointement pris une position officielle disant :

*« 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 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. [...] »*

*Du fait d'un intérêt croissant pour le végétarisme et grâce aux bénéfices nutritionnels d'une telle alimentation, le développement de l'offre végétarienne quotidienne devrait être encouragé. »*

Cette prise de position ne résulte pas d'un prurit pro-végétarien qui se manifesterait dans une soudaine ambiance de préoccupation pour des questions nutritionnelles.

En 1987 (il y a plus de 20 ans !) l'Association Américaine de Diététique avait d'elle-même pris une position semblable, et l'avait confirmée en 1992, 1996 et 2000.

Il se trouve qu'au fil du temps, la documentation s'est étoffée, les considérations se sont faites plus précises, les domaines de santé envisagés se sont élargis, et ce sont en 2003 près de 70 000 diététiciens qui ont endossé le fait que *les* alimentations végétariennes bien conçues sont bénéfiques pour la santé (y compris donc le végétalisme).

Quand on connaît la force du mouvement végétalien (ou *vegan* selon la terminologie anglophone) dans les pays anglo-saxons, on est en droit de se demander si tous ces gens-là, y compris les 5 000 médecins enregistrés auprès du Comité des Praticiens pour une Médecine Responsable - basé à New-York, prônant le végétalisme - sont réellement affectés de « troubles alimentaires »...

Permettez-moi de dire qu'une telle hypothèse est grotesque.

Mais laissons de côté ces argumentations. Vous pourriez penser que je cherche à vous convaincre. Tel n'est pas le cas. Vous lirez la position officielle si cela vous chante, vous parcourrez les 250 et quelque références médicales sur lesquelles elle se base si cela vous amuse et vous garderez votre opinion actuelle si vous n'avez pas envie d'en changer. Personne ne vous demande de devenir un chantre du végétarisme. Il vous est par contre demandé de tenir compte de la réalité des faits et d'agir dans votre pratique en scientifique et non en dogmatique.

La bonne approche scientifique est exprimée dans la position des diététiciens nord-américains :

*« Les professionnels de la diététique ont un rôle important à jouer en soutenant les personnes qui montrent un intérêt pour une alimentation végétarienne ou qui ont déjà ce mode d'alimentation. »*

*Il est important pour les professionnels de la diététique d'apporter un soutien à toute personne qui choisit le végétarisme et d'être capable de donner des informations précises et actualisées concernant l'alimentation végétarienne.*

*[...] Fournir une information sur la nécessité de couvrir les besoins en vitamine B12, calcium, vitamine D, zinc, fer et acides gras oméga-3 parce que les régimes végétariens mal organisés peuvent quelquefois être carencés en ces nutriments.*

*[...] Travailler avec les membres de la famille, particulièrement les parents d'enfants végétariens, afin de les aider à fournir les meilleures conditions possibles pour couvrir les besoins en nutriments à partir d'une alimentation végétarienne. »*

Je rappelle que par « végétarisme », il est entendu ici une alimentation avec ou sans sous-produits animaux, incluant donc le végétalisme.

Diriez-vous que telle est l'attitude en France des professionnels de la diététique ? Vous ne pouvez pas soutenir cela. Pour vous, par exemple, le végétalisme se réduit à un « trouble du comportement alimentaire » et l'omnivorisme est une « nécessité humaine ». Point. Basé sur combien de centaines d'études médicales ?

Ce que je vous reproche essentiellement, c'est de ne pas faire votre boulot. Je n'ai rien particulièrement contre vous ; vous êtes juste la personne qui a répondu à l'interview de 20minutes.fr. Mais je ne crois pas me tromper en disant que vous êtes représentatif. Lorsque je dis « vous », par conséquent, ce n'est pas à votre personne individuelle que je m'adresse, mais à tous les professionnels de santé dont la tâche est d'accueillir et de conseiller, et qui ne savent que faire peur en dégainant les carences dès que l'on sort de la norme alimentaire commune.

Avez-vous déjà entendu quelqu'un vous dire ceci :

*« Je ne mange pas de viande depuis quinze ans (j'ai 29 ans) et je suis enceinte. Je compte allaiter mon bébé au sein mais je me demande si le poisson et les oeufs sont suffisants pour avoir un lait non carencé, pour donner du lait vitaminé et enrichi en tout ce dont le bébé a besoin (ici, je parle du fer) ?*

*Je suis actuellement sous traitement "tardyferon, B9" car je manque de fer. Je souhaite savoir si, si je manque encore de fer après la naissance, je dois continuer ce traitement et si cela est compatible avec l'allaitement au sein. »*

Moi, j'ai reçu ce courrier le 4 avril 2008 (« je me suis adressée à vous car j'ai eu peur en voyant aux infos la mort d'un bébé "végétalien" sous nourri ». J'ai rassuré cette personne en lui conseillant de se tourner vers le médecin qui la suit.

J'estime que je ne devrais pas recevoir ce genre de courrier ! Ce devrait être à des professionnels de santé de recevoir spontanément ce genre de demande et de « donner des conseils ciblés pour organiser des repas ovo-lacto-végétariens ou végétaliens bien équilibrés adaptés à toutes les périodes de la vie » (dixit les diététiciens nord-américains).

Au lieu de cela, les végétariens sont considérés comme des carencés en puissance, les végétaliens comme des extrémistes qui détruisent leur santé, et ceux qui désirent, par cohérence, élever leurs enfants sans produits animaux, sont accusés de non-assistance à personne en danger et vont jusqu'à être poursuivis en justice.

A l'Association Végétarienne de France, nous faisons donc votre boulot.

Nous nous intéressons à la littérature médicale, traduisons des documents, sommes attentifs à soigneusement référencer ce que nous disons, répétons aux gens que leur alimentation doit être variée, équilibrée, supplémentée quand c'est nécessaire, et même bio, naturelle et complète le plus possible, et bien sûr qu'ils doivent insister auprès de leur médecin, diététicien ou pédiatre, pour que celui-ci prenne ses responsabilités et trouve les moyens de

les conseiller dans leur cas particulier, sans qu'ils aient pour cela à renoncer à leurs convictions végétariennes ou végétaliennes.

C'est-à-dire que 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 rejetés et obligés de se débrouiller tous seuls.

Votre attitude est l'exact opposé de ce raisonnement. Je dis que c'est grave. C'est grave parce que vous donnez au public une fausse image de la réalité scientifique et aux végétaliens une image inquisitoriale de la diététique.

Ce faisant, vous poussez les gens à justifier une attitude de condamnation vis-à-vis des végétaliens (tel expert à dit...) et vous poussez des végétaliens à fuir des conseils diététiques dont ils ont par avance compris qu'ils s'opposeront à l'alimentation qu'ils ont choisie.

Par votre attitude de rejet, vous encouragez chez certaines personnes le refus de la médecine, la recherche de solutions personnelles, les élucubrations alimentaires diverses, et lorsqu'un drame finit par se produire, vous vous sentez fondé à dire « je vous avais prévenu ».

Je suis au regret de vous dire qu'une telle façon de faire n'est pas digne d'un professionnel de santé.

En ce qui concerne cette malheureuse fillette, l'enquête déterminera certainement pourquoi l'autopsie a mis en évidence de multiples signes d'infection et un défaut de soins et d'hygiène remontant à la naissance. Mais il y a gros à parier qu'il y a là-dessous une grande carence de confiance en la médecine et, pour ce qui concerne la mère, végétalienne, une grande carence d'information sur une alimentation appropriée.

Il est profondément regrettable que ces parents aient voulu gérer tous seuls la santé de leur enfant. Il est profondément regrettable qu'ils n'aient pas essayé de contacter une association végétarienne compétente qui aurait pu au moins leur dire qu'ils faisaient fausse route et les orienter vers un médecin. Mais il est surtout profondément regrettable qu'il ne leur soit pas venu - naturellement - à l'idée de faire suivre la grossesse et la naissance par un professionnel de santé qui les aurait - naturellement - conseillé en vue d'un végétalisme équilibré.

J'ose espérer que des propos aussi dépréciatifs que les vôtres, émis par-ci par-là par telle ou telle « personne autorisée », et repris par des médias sans rééquilibrage, ne sont pas à l'origine du comportement de repli sur soi de ces parents. Dans le cas contraire, vous porteriez une lourde responsabilité.

Je vous appelle instamment à faire votre boulot ; à vous documenter pour comprendre enfin qu'une alimentation végétarienne avec ou sans sous-produits animaux, bien menée, ne pose pas de problème de santé, et à vous former pour être capable de conseiller efficacement les végétariens et particulièrement les parents d'enfants végétariens ou végétaliens.

C'est à ces conditions que les nombreux bienfaits du végétarisme (avec ou sans sous-produits animaux) sur la santé humaine pourront bénéficier au plus grand nombre et que l'on évitera les drames stupides comme celui que l'on vient de connaître.

Bien à vous,

*André Méry.*

**Décharge de responsabilité : cette lettre est écrite en mon nom personnel, de par mon expérience, et non pas au nom de l'association que j'ai l'honneur de présider.**

## «Pour moi, le végétalisme est un trouble du comportement alimentaire»

Alors qu'un couple a été écroué, jeudi, pour «privation d'aliments» [après la mort de sa fillette de 11 mois](#), 20minutes.fr fait le point sur le végétalisme avec le Dr Arnaud Cocaul, nutritionniste attaché à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière (Paris 13e). Interview.

### En quoi consiste le végétalisme?

C'est un régime qui s'apparente à celui de végétariens sauf qu'il est plus restrictif: alors que les premiers enlèvent la viande de leur alimentation, par convictions philosophiques, par peur sanitaire ou par respect des animaux, les seconds se privent de toutes les protéines animales. Ils écartent donc aussi bien la viande et le poisson que leurs produits, comme le lait ou les œufs.

### Le régime végétalien induit-il des carences alimentaires?

Etre uniquement végétalien c'est être carencé tôt ou tard... En se privant des protéines animales, les végétaliens se privent d'une source importante d'acides aminés essentiels. Ces acides sont comme les vitamines: nous en avons besoin pour vivre mais nous ne les produisons pas, nous devons donc les trouver dans notre alimentation. Les végétaliens se nourrissent exclusivement de végétaux, qui contiennent des acides aminés essentiels mais ne les concentrent pas autant que la viande. Les végétaliens peuvent donc trouver ces acides aminés dans les végétaux, comme dans les lentilles par exemple, mais ils doivent associer différents aliments entre eux pour obtenir autant d'acides que ceux contenus dans la viande. Cela suppose une grande connaissance des aliments et de leurs apports.

A terme, le végétalisme peut entraîner une altération de l'état général, comme de la fatigue, des troubles hématologiques, comme de l'anémie, une perte musculaire importante et des troubles neurologiques. Le cas d'un patient végétalien carencé en vitamine B12 et devenu aveugle en six mois a même été observé. Pour moi, le végétalisme est un trouble du comportement alimentaire, au même titre que l'anorexie. Pour moi, c'est une dérive sectaire. Une personne qui ne s'alimente pas correctement est plus facilement sous influence, il est plus facile d'avoir un ascendant psychologique sur elle.

### Un enfant ne peut donc pas suivre ce type de régime?

Certainement pas. Un enfant est un être en devenir, avec des besoins essentiels pour son cerveau, encore en formation, et son organisme, en pleine croissance. N'oublions pas que l'homme est un omnivore. Ce n'est pas par goût, c'est une nécessité humaine. Ne pas manger de la viande par conviction religieuse ou par peur sanitaire n'est pas grave mais il ne faut pas tomber dans l'extrémisme alimentaire.

### Propos recueillis par Sandrine Cochard

20Minutes.fr, éditions du 04/04/2008 - 18h28  
dernière mise à jour : 04/04/2008 - 19h05