

Végétarien ou végétalien = sain?

Ulrike Gonder, écotrophologue diplômée, Ernährung und Gesundheit kontrovers

D'après ce qu'on peut souvent lire et entendre dans les médias, l'alimentation végétarienne ou végétalienne serait meilleure pour la santé. L'idée a fait son chemin dans l'inconscient collectif. Or,



Une alimentation sans produits animaux n'est pas forcément plus saine.

c'est là que réside le risque pour la santé publique. Qui jette un œil à la littérature scientifique constate rapidement que la question est bien plus complexe et que l'on dispose de très peu de données sur l'état de santé des végétaliens. La suppression des aliments d'origine animale (viande, lait et œufs p. ex.) est-elle toujours synonyme d'un meilleur état de santé? La question fait débat.

Sur quel type d'études les allégations sont-elles fondées?

Les tenants d'une alimentation végétalienne pour des raisons de santé se basent souvent sur «Le Rapport Campbell», un ouvrage du nutritionniste américain David Campbell (1) où le chercheur affirme que toutes les maladies de civilisation sont dues aux protéines animales. Il est donc préférable d'opter pour une alimentation 100 % végétale. Le chercheur semble même étayer ses allégations par une longue liste bibliographique, y compris ses propres travaux. Les journalistes et blogueurs américains ont su mettre au jour les nombreuses incohérences de l'ouvrage de David Campbell (2). L'analyse de ses études animales a révélé de graves erreurs méthodologiques, des interprétations erronées et des manipulations systématiques. «Le Rapport Campbell» est donc tout sauf une preuve scientifique de la supériorité du végétalisme.

Par ailleurs, une prise de position de l'Association américaine de diététique (3) est volontiers avancée pour «prouver» qu'un régime végétalien est adapté à tous et à tout âge. Ce faisant, on omet que ce document se réfère explicitement à un régime végétarien «soigneusement planifié» et qu'il n'est donc pas question d'une simple suppression des produits d'origine animale. La



prise de position souligne en outre qu'une supplémentation en certains nutriments est nécessaire pour les végétaliens.

Le plus souvent, les végétariens et surtout les végétaliens manquent de vitamine B₁₂ (4, 5). Un taux élevé d'homocystéine (5, 6) et une faible densité minérale osseuse (7) sont également fréquents. Ils doivent en outre bien surveiller leurs apports en fer, en iode, en zinc biodisponible, en calcium, en vitamine D, en protéines de haute qualité biologique et en acides gras oméga 3 AEP et ADH (8).

De nombreux avantages prouvés

De nombreuses études d'observation de longue durée réalisées dans des pays où règne la surabondance alimentaire ont prouvé qu'un régime de type végétarien comporte incontestablement plusieurs avantages: divers facteurs de risque (hypertension, hyperlipidémie et hypercholestérolémie, hyperuricémie, hyperglycémie et surpoids) sont nettement plus rares chez les végétariens que dans l'ensemble de la population. De plus, les végétariens sont moins souvent concernés par des pathologies de civilisation comme le syndrome métabolique, le diabète de type 2, l'infarctus du myocarde et certains cancers. Leur espérance de vie est même plus élevée (9). Toutefois, on ne sait toujours pas si et dans quelle mesure ces avantages s'expliquent par la suppression de la viande et du poisson, du lait, du fromage et des œufs.

Qui compare-t-on avec qui?

Parmi les végétariens, il y a plus de personnes qui font attention à leur alimentation que dans la population en général. Par conséquent, le surpoids et les maladies qui en découlent sont inégalement répartis. Voilà pourquoi les comparaisons entre les végétariens et la population moyenne ne permettent guère de dire si les avantages constatés résident vraiment dans la suppression de la viande, du lait et des œufs. Ils pourraient aussi s'expliquer par une consommation accrue de légumes, de salade, de fruits et de fruits à coque, ou encore par d'autres facteurs liés au mode de vie.

Il est donc plus révélateur de comparer des végétariens avec des omnivores attentifs à leur santé. Un premier travail de ce genre a été publié en 1999 (10). Cette analyse de cinq études de longue durée a montré que les décès dus à une cardiopathie ischémique étaient significativement moins fréquents chez les végétariens que chez les non-végétariens. Toutefois, en ce qui concerne la mortalité due à des maladies vasculaires cérébrales ou au cancer, et par rapport à la mortalité générale, on n'a pas constaté de différence significative entre les végétariens et les omnivores attentifs à leur santé.

Une récente méta-analyse s'est intéressée à sept études d'observation de longue durée réunissant un total d'environ 125.000 participants (11). Ici aussi, les chercheurs ont constaté un avantage significatif pour les végétariens en ce qui concerne les cardiopathies ischémiques et la mortalité par cancer, mais ils n'ont pas trouvé de différence significative pour les autres causes de décès et pour la mortalité générale.

Quelles formes de végétarisme a-t-on étudiées?

Dans bon nombre d'études, en particulier les plus anciennes, le terme de «végétarien» n'est pas exactement défini (12). Les sujets végétariens étaient considérés comme tels sur la base de

leurs déclarations et l'on ne sait pas s'ils suivaient ce régime de manière plus ou moins rigoureuse. De plus, on ne dispose guère de données sur les répercussions du végétalisme sur la santé.

Les études plus récentes sont basées sur des critères plus stricts. Souvent, les chercheurs établissent une distinction entre plusieurs formes de végétarisme. Les adventistes du septième jour constituent un groupe d'étude prisé, car cette communauté religieuse américaine recommande de ne consommer ni viande, ni alcool, ni café. Tous les membres ne respectent pas ces règles dans la même mesure, c'est pourquoi on trouve aussi parmi les adventistes des omnivores (mangent de la viande ou du poisson au moins une fois par semaine), des ovo-lactovégétariens, des semi-végétariens (mangent occasionnellement de la viande ou du poisson) et des végétaliens.

Une analyse récente de la deuxième étude sur la santé des adventistes – qui portait sur environ 73.000 participants – est parvenue au constat suivant: tous types de végétariens confondus, la mortalité générale était inférieure de 12 % par rapport aux omnivores (13). En particulier, comme dans d'autres études antérieures, le risque de succomber à un infarctus du myocarde était plus faible chez les végétariens. On n'a cependant pas constaté d'avantage en ce qui concerne la mortalité cardiovasculaire en général et la mortalité par cancer.

Un regroupement plus fin des résultats a montré que cette baisse de la mortalité n'est significative que chez les pescétariens (qui mangent du poisson) et les ovo-lactovégétariens (qui mangent des œufs et du lait), alors qu'elle ne l'est pas chez les végétaliens. Le regroupement des résultats par sexe a en outre montré que, manifestement, seuls les hommes profitent d'une alimentation végétarienne. Chez les femmes, seul le pescétarisme présente des avantages sur le plan des cardiopathies ischémiques. Parmi les végétaliens aussi, seuls les hommes profitent, sous forme d'une baisse de la mortalité générale et de la mortalité cardiovasculaire.

Toujours chez les adventistes du septième jour, un travail récent sur le risque de cancer de l'intestin a de nouveau donné des résultats globalement meilleurs pour les végétariens que pour les non-végétariens (14). Ici aussi, une répartition plus précise a montré que le risque est significativement inférieur chez les pescétariens seulement. À l'évidence, une alimentation végétarienne est particulièrement saine si l'on mange occasionnellement du poisson.

Les auteurs de la méta-analyse la plus récente sur la mortalité cardiovasculaire et le végétarisme parviennent à la conclusion qu'il faut faire une distinction entre les études portant sur des adventistes et celles portant sur d'autres groupes végétariens (12). Cette distinction provient du fait que des facteurs liés au mode de vie ont également un effet sur la santé. Selon les auteurs, ces facteurs expliquent pourquoi les avantages du végétarisme sont plus marqués chez les adventistes qu'ailleurs. Seules les études portant sur les adventistes aboutissent à une baisse de la mortalité générale et du nombre de décès liés à une attaque cérébrale.

Synthèse

À ce jour, on n'a pas pu prouver que les régimes végétariens présentent un avantage particulier pour la santé, car on manque encore de données. Qu'elle soit végétarienne ou omnivore, l'alimentation doit d'abord être bien équilibrée pour couvrir les besoins et être bénéfique pour la santé. Cela nécessite des connaissances approfondies et des conseils individualisés. D'autant

plus que certains végétariens ont choisi ce régime d'abord pour des raisons de protection de l'environnement et des animaux, et moins pour des raisons de santé (15). Ce qu'il faut communiquer, c'est que la suppression d'aliments aussi précieux, sur le plan nutritionnel, que le lait, les produits laitiers, le fromage, les œufs, la viande et le poisson doit être compensée de manière appropriée.

Sources

1. Campbell, TC, Campbell, TM : China Study: Die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährungsweise. Systemische Medizin, 2. Auflage 2011
2. Minger, D : The China Study Myth. <http://www.westonaprice.org/health-topics/abcs-of-nutrition/the-china-study-myth/>, erschienen am 24.3.2012
3. Academy of Nutrition and Dietetics : Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. J Am Diet Assoc 2009;109:1266–1282
4. Pawlak Ret al. The prevalence of cobalamin deficiency among vegetarians assessed by serum vitamin B12: a review of literature. Eur J Clin Nutr 2014;68:541–548
5. Woo, KS et al. : Vegan Diet, subnormal vitamin B-12 status and cardiovascular health. Nutrients 2014;6:3259–3273
6. Obersby, D et al. Plasma total homocysteine status of vegetarians compared with omnivores: a systematic review and meta-analysis. Br J Nutr 2013;109:785–794
7. Mangels, AR: Bone nutrients for vegetarians. Am J Clin Nutr 2014;100:469S–475S
8. Kniskern, MA, Johnston, CS : Protein dietary reference intakes may be inadequate for vegetarians if low amounts of animal protein are consumed. Nutrition 2011;27:727–730
9. McEvoy, CT et al. Vegetarian diets, low-meat diets and health: a review. Public Health Nutr 2012;15:2287–2294
10. Key, TJ et al. : Mortality in vegetarians and nonvegetarians: detailed findings from a collaborative analysis of 5 prospective studies. Am J Clin Nutr 1999;70:516S–524S
11. Huang, Tet al. : Cardiovascular disease mortality and cancer incidence in vegetarians: a meta-analysis and systematic review. Ann Nutr Metab 2012;60:233–240
12. Kwok, CS et al. : Vegetarian diet, Seventh Day Adventists and risk of cardiovascular mortality: a systematic review and meta-analysis. Int J Cardiol 2014;176:680–686
13. Orlich, MJ et al. : Vegetarian dietary patterns and mortality in Adventist Health Study 2. JAMA Intern Med 2013;173:1230–1238
14. Orlich, MJ et al. : Vegetarian dietary patterns and risk of colorectal cancers. JAMA Intern Med doi:10.1001/jamainternmed.2015.59
15. Radnitz, C et al.: Investigation of lifestyle choices of individuals following a vegan diet for health and ethical reasons. Appetite 2015;90:31–36

Auteure

Ulrike Gonder, écotrophologue diplômée
Ernährung und Gesundheit kontrovers, Taunusblick 21, D-65510 Hünstetten
Téléphone 0049 6126 95 17 95, mail@ugonder.de

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, mai 2015



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch