

Demain, tous véganes?



Marche végane à Paris © Vincent Bozzolan

Pas un jour sans que les médias publient des informations sur l'activité et les revendications des véganes ! Mais combien sont-ils ? Qu'en est-il au niveau nutritionnel ? Que concluent les études de cohorte et les rapports des experts ?

Par **Roger Darioli**, médecin, professeur honoraire de l'UNIL, co-président du rapport 2018 de la Commission fédérale de l'alimentation, Lausanne

Au cours de ces dernières années, les consommateurs en Suisse ont montré un intérêt croissant pour tout ce qu'ils mangent [1]. En témoignent notamment les trois récentes initiatives populaires pour la sécurité et la souveraineté alimentaires, ainsi que pour des denrées alimentaires saines et produites dans des conditions équitables et écologiques. Cette sensibilisation accrue repose sur un ensemble de facteurs complexes englobant notamment les soucis environnementaux liés aux changements climatiques et à l'épuisement des ressources, à l'industrialisation agro-alimentaire intensive et aux risques pour la santé des aliments ultra-transformés, sans omettre l'indignation face à l'exploitation animale outrancière. Pas étonnant que, dans un tel contexte, ont surgi des initiatives visant à promouvoir une alimentation équilibrée accessible à tout un chacun, source de santé et de bien-être, respectueuse de l'environnement et de durabilité.

Créé en 1944 en Grande-Bretagne, le végétalisme ou véganisme en tant que style de vie prône un régime exclusivement végétal. Au-delà de ce simple choix alimentaire, le véganisme rejette par principes éthique et philosophique la légitimité de toute forme d'exploitation animale. Selon ses adeptes les plus militants, le véganisme constituerait la solution à privilégier pour sauver la planète, dans le respect des animaux, de l'environnement et de la santé. A l'évidence, le véganisme a trouvé un écho croissant dans les médias au cours de ces dernières années, tout en faisant débat dans les réseaux sociaux.

Les deux rapports de 2006 et 2018

En 2006, la Commission fédérale de l'alimentation conclut dans son rapport « Alimentation végétarienne : avantages et désavantages » [2] que le régime végane n'était pas recommandé pour la population en général et qu'il s'avérait particulièrement critique pour des groupes spécifiques tels que les enfants, les femmes enceintes et les personnes

Comment citer cet article ?

Roger Darioli, «Demain, tous véganes?», REISO, Revue d'information sociale, mis en ligne le 22 octobre 2018, <https://www.reiso.org/document/3622>

âgées.

En mai 2018, cette Commission a publié un nouveau rapport intitulé : « Régimes végétaliens: analyse des avantages et des inconvénients sur le plan nutritionnel et pour la santé » [3]. Les auteurs formulent des recommandations à l'attention de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires, ainsi que des autres parties prenantes en matière de protection de la santé humaine. A cet égard, le groupe d'experts a élaboré ses recommandations sur les preuves établies par les publications scientifiques originales parues depuis 2006, indépendamment des prises de position émanant d'associations favorables au véganisme. En revanche, l'analyse des aspects environnementaux et éthiques n'a pas fait l'objet du mandat. C'est pourquoi, cet article vise simplement à résumer les éléments clés permettant de savoir si, pour notre santé, demain nous devrions tous devenir véganes.

Définition du véganisme et prévalence

En général, les régimes végétariens et véganes sont caractérisés par le renoncement à toute consommation d'aliments d'origine animale, mais dont le spectre peut varier. Les véganes s'opposent de plus à consommer ou utiliser tout produit issu de l'exploitation des animaux, que ce soit pour l'habillement, les loisirs, les produits ménagers ou les cosmétiques (c'est-à-dire viande, poisson, fruits de mer, œufs, fromage, lait, miel, mais aussi cuir, laine, produits testés sur les animaux, ménageries et zoos, etc.).

Les données portant sur la prévalence du véganisme en Suisse sont malheureusement lacunaires et insuffisamment standardisées pour cerner son importance et son évolution au cours du temps. Ainsi, selon les cinq enquêtes nationales sur la santé en Suisse, le pourcentage de participants ayant déclaré ne manger ni viande, ni poisson a légèrement augmenté de 1.9 % en 1992 à 2.7% en 2012. D'après la récente enquête nationale de 2017 « menuCH », les données suggèrent que la prévalence de véganes serait de 0.38%, soit de 0.52% chez les femmes et de 0.21% chez les hommes.

En revanche, pour l'Organisation Swissveg [4] qui se base sur une enquête téléphonique de 2017, la prévalence des véganes était de 3% en Suisse alémanique et de 2% en Suisse romande avec, curieusement, une proportion de véganes plus élevée chez les hommes (60%) que chez les femmes (40%).

Peu de données sont disponibles pour connaître quelle est la durée typique de suivi d'une diète végane. Selon l'enquête de Swissveg, elle était inférieure à cinq ans pour 76% des adeptes et de onze à trente ans pour 2% d'entre eux. Enfin, les raisons principales pour le renoncement à la viande chez les véganes étaient les suivantes : le bien-être des animaux (78%), les raisons éthiques (60%), les raisons écologiques (58%) et la santé (35%).

En bref, ces données tendent à montrer que, si le phénomène du véganisme a occupé plus de place dans l'espace public au cours de ces dernières années, le nombre de ses adeptes est demeuré restreint et qu'il n'a pas progressé de manière spectaculaire.

Les caractéristiques nutritionnelles d'une diète végane

En s'appuyant sur un grand nombre d'études européennes publiées depuis 2006, il apparaît qu'en moyenne les apports caloriques et en macronutriments (glucides, lipides, protéines) satisfaisaient souvent aux recommandations nutritionnelles, avec toutefois des écarts importants, ce qui pourrait s'avérer problématique dans le cas des apports en protéines. Par contre, les données ont confirmé qu'un régime végane couvrait l'apport en fibres recommandé et qu'il était faible en acides gras saturés.

Certes, en moyenne, l'apport journalier recommandé en végétaux (environ trois portions de légumes et deux

portions de fruits) était couvert, mais là encore, avec une très grande variabilité dans la consommation. Ce constat laisse supposer qu'il n'y a pas de preuve qu'un régime végétarien soit toujours associé à un schéma alimentaire riche en fruits et légumes. C'est pourquoi il est difficile de présumer qu'un régime végétarien bénéficierait automatiquement des avantages d'un tel mode alimentaire. Il s'agit pourtant là d'un des axiomes de la plupart des prises de position favorables à la santé.

Les données relatives aux micronutriments sont souvent limitées par manque d'informations spécifiques sur la supplémentation. La plupart des études montrent par exemple que la supplémentation en vitamine B12, bien que nécessaire, n'est pas si répandue (50-70% des participants). De plus, ces données révèlent que des carences sont possibles, en particulier pour la vitamine D, le calcium, l'iode, le fer, le zinc, les acides gras oméga-3 à longue chaîne, voire même les vitamines B2 et B6. Or, les conséquences de telles carences potentielles sur la santé passent souvent inaperçues, en se manifestant tardivement de manière peu spécifique.

En somme, le rapport fédéral conclut en indiquant qu'un régime végétarien bien planifié pourrait couvrir les besoins énergétiques. Mais celui-ci exige de très bonnes connaissances nutritionnelles et une supplémentation basée sur un contrôle sanguin individuel régulier des micronutriments les plus importants.

Les impacts sur la santé d'une diète végétarienne

Bien que les régimes végétariens aient montré - un effet favorable sur les facteurs de risque tels qu'obésité, hypertension artérielle, hypercholestérolémie et diabète, les changements mesurés variaient selon les études et ne dépassaient généralement pas ceux observés par exemple avec une alimentation équilibrée de type méditerranéen.

Cette revue de littérature n'a recensé aucune étude visant à démontrer l'efficacité d'un régime végétarien sur la prévention des maladies cardiovasculaires, qu'il s'agisse d'infarctus du myocarde ou d'attaque cérébrale. Quant à la mortalité cardiovasculaire, les études disponibles ont rapporté des résultats contradictoires. Ainsi, dans une étude observationnelle de cohorte chez des adventistes américains, une réduction statistiquement significative du taux de mortalité cardiovasculaire globale et du taux de mortalité par accident coronarien a été dénombrée chez les hommes (-42% et -55%), alors qu'à l'inverse il s'agissait d'une augmentation «non significative» [5] de ces taux chez les femmes (+18% et +39%). Une autre étude observationnelle de cohorte réalisée à Oxford a montré, chez les adeptes d'une diète végétarienne, une réduction non significative du taux de mortalité par accident coronarien (-10%), contrastant avec une augmentation non significative de la mortalité par accident cérébrovasculaire (+61%) et de la mortalité CV globale (+21%).

Par ailleurs, les résultats d'une récente méta-analyse de trois grandes études observationnelles de cohorte suggèrent que les régimes végétariens pourraient être associés à une faible diminution significative de survenue d'un cancer (-15%). Toutefois, des résultats opposés ont été observés pour le cancer colorectal entre l'étude américaine adventiste (-14%) et celle d'Oxford (+31%). S'y ajoute une augmentation significative du risque de cancer des voies urinaires (+73%). De manière générale, les différentes études montrent une tendance non significative à la baisse du risque de survenue des différents types de cancer. Cette tendance a été significative chez l'homme pour le cancer de la prostate dans l'étude américaine, mais pas dans l'étude d'Oxford.

En revanche, pour la mortalité par cancer, les preuves sont encore insuffisantes pour confirmer qu'une diète végétarienne peut être associée à une modification non significative de ce risque, celle-ci étant de -8% dans l'étude adventiste américaine et de +10% dans l'étude d'Oxford.

Enfin, les données récentes d'une méta-analyse de cinq grandes études de cohorte ne permettent pas de conclure à une amélioration de la longévité chez les végétariens par comparaison aux omnivores. Là, encore une fois, les résultats sont contradictoires entre l'étude américaine des adventistes (-15%) et l'étude d'Oxford (+11%).

Selon les données de la littérature scientifique récente, des réserves sérieuses ont été formulées quant aux risques liés à une diète végétane chez la femme enceinte ou allaitante, chez les enfants et les seniors. De plus, des interrogations doivent être levées pour ce qui concerne par exemple la fragilité osseuse, les troubles digestifs (intestin irritable), la fertilité, les troubles du comportement alimentaire et la santé mentale chez les végétanes à moyen et long terme.

Les recommandations les plus récentes

En comparaison avec les recommandations de 2006, le rapport actuel de la Commission fédérale de l'alimentation a maintenu les conclusions précédentes. Toutefois, les experts ont estimé que les personnes très motivées à adopter ou à poursuivre un tel régime devraient être bien informées par des professionnels compétents sur les principes alimentaires, leurs besoins personnels en suppléments, les précautions d'usage et la nécessité d'un suivi de leur état de santé incluant les paramètres biologiques clés.

Au vu des éléments résumés dans cet article, il paraît peu vraisemblable que nous serons tous végétanes demain. Il existe un grand potentiel d'amélioration pour l'adhérence aux recommandations d'une alimentation saine, équilibrée et respectueuse de l'environnement préconisée par la Société suisse de nutrition [6]. Voilà une alternative toujours valable face au véganisme.

[1] Dans le cadre du cycle de conférences de [Connaissance 3](#), l'université des seniors du canton de Vaud, le Dr Roger Darioli a donné une conférence sur ce thème le 29 octobre 2018 à Lausanne.

[2] Alimentation végétarienne : avantages et désavantages (2007). [En ligne](#).

[3] Régimes végétaliens: analyse des avantages et des inconvénients sur le plan nutritionnel et pour la santé (2018). [En ligne](#).

[4] Site internet [Swissveg](#).

[5] Dans de telles études, les adjectifs « significatif » et « non significatif » sont utilisés pour déterminer si les différences observées peuvent être associées au thème analysé, ici la diète végétane, ou si elles sont dues au hasard. « Non significatif » veut donc dire que, en terme de probabilités statistiques, le poids du hasard prédomine. Il faut mener des études dites d'« intervention » pour parvenir à des données « significatives ».

[6] Site internet [Société suisse de nutrition](#).