



Recommandations

Date: Mai 2007

Avantages et désavantages d'une alimentation végétarienne pour la santé

1 Recommandations générales

Parmi toutes les formes d'alimentation végétarienne, le régime ovo-lacto-végétarien est considéré comme sain pour des adultes en bonne santé. Pour rester en bonne santé, et ce, quel que soit le régime alimentaire, il est recommandé de consommer une grande quantité d'aliments d'origine végétale, de pratiquer une activité physique adaptée, de boire peu ou pas d'alcool et de ne pas fumer.

L'apport en nutriments d'ordinaire partiellement couvert par l'absorption de viande et de poisson peut également l'être chez les ovo-lacto-végétariens par le biais de la consommation de produits végétaux, de lait et d'œufs. Les nutriments concernés sont les vitamines D₃ et B₁₂, le sélénium, le zinc, le fer, les acides gras n-3 et les protéines nécessaires à la couverture des besoins en acides aminés essentiels. En règle générale, une alimentation ovo-lacto-végétarienne équilibrée permet d'éviter les carences en nutriments susmentionnés. Durant certaines périodes de la vie, lorsqu'il est nécessaire de surveiller particulièrement ses apports nutritifs, il est possible de consommer des aliments enrichis en nutriments ou de prendre des compléments alimentaires. Cette recommandation vaut d'ailleurs aussi pour les autres types d'alimentation.

Chez les végétaliens, le risque de carence est accru par l'absence de tout produit d'origine animale dans ce régime alimentaire. Les végétaliens doivent veiller à garantir un apport suffisant en vitamine B₁₂, celle-ci étant uniquement présente dans des aliments d'origine animale. Le risque de déficit concerne également le calcium, dont l'apport doit être garanti par la consommation de produits végétaux remplaçant le lait. L'expérience montre

Pour de plus amples informations:

Office fédéral de la santé publique, Unité de direction Protection des consommateurs, Section Risques nutritionnels et toxicologiques, téléphone 031 322 95 05, www.bag.admin.ch
Avantages et désavantages d'une alimentation végétarienne pour la santé

cependant que, moyennant des connaissances nutritionnelles suffisantes, il est possible de ne consommer que des produits végétaux sans souffrir de carences (sauf en vitamine B₁₂, laquelle doit être absorbée par le biais d'aliments enrichis ou de compléments alimentaires). La diversification de l'alimentation, recommandée quel que soit le régime alimentaire, vaut tout particulièrement pour les végétaliens. Les risques carenciels pouvant devenir majeurs pendant certaines périodes de la vie (croissance, grossesse, allaitement, vieillesse), il est impossible de recommander le régime végétalien à toute la population. On peut toutefois considérer ce type d'alimentation comme une option, puisque, en respectant les conditions susmentionnées, elle peut avoir des répercussions positives sur la santé.

Pour de plus amples informations:

Office fédéral de la santé publique, Unité de direction Protection des consommateurs, Section Risques nutritionnels et toxicologiques, téléphone 031 322 95 05, www.bag.admin.ch
Avantages et désavantages d'une alimentation végétarienne pour la santé,

2 Recommandations destinées à différentes classes d'âge, y compris les personnes âgées, les femmes enceintes et les femmes qui allaitent

2.1 Nourrissons

Pour les nourrissons, le lait maternel est l'alimentation naturelle et idéale. L'OMS recommande d'allaiter exclusivement son enfant au moins 6 mois, puis, si possible, de poursuivre l'allaitement jusqu'à l'âge de 2 ans en le combinant avec des aliments de sevrage. Qu'elles soient végétariennes ou non, les femmes enceintes et les femmes qui allaitent doivent avoir une alimentation optimale et absorber fer et produits polyvitaminiques. Les mères végétaliennes doivent en outre surveiller leurs apports en vitamine B₁₂.

Les enfants non allaités doivent être nourris avec un lait maternisé approprié. Pour les nourrissons nourris au lait de soja, il convient de surveiller les apports en calcium et en méthionine ; ils ne doivent donc consommer que des laits maternisés au soja spécifiques.

A partir du cinquième mois (ou du septième pour les enfants allaités), il convient de diversifier progressivement l'alimentation avec des aliments de sevrage (purées de légumes, de fruits, puis de céréales, sans oublier, deux fois par semaine, un jaune d'œuf cuit).

Quel que soit le régime alimentaire des parents et des enfants, ces derniers doivent, entre la deuxième et quatrième semaine de vie, commencer à absorber quotidiennement 400 UI de vitamine D₃ pour prévenir le rachitisme.

Pour garantir une alimentation riche en fer, les nourrissons doivent consommer, dès le sixième mois ou dès l'arrêt de l'allaitement, du jaune d'œuf (deux fois par semaine) ainsi que des légumes (épinards, fenouil, bettes, salsifis et betteraves rouges). A noter qu'une alimentation riche en fruits et légumes, c'est-à-dire en vitamine C, permet de garantir la résorption du fer.

2.2 Deuxième année

L'OMS recommande de poursuivre, si possible, l'allaitement jusqu'à la fin de la deuxième année de l'enfant. Les recommandations relatives à l'alimentation des mères sont les mêmes qu'au paragraphe précédent (« Nourrissons »).

Pour de plus amples informations:

Office fédéral de la santé publique, Unité de direction Protection des consommateurs, Section Risques nutritionnels et toxicologiques, téléphone 031 322 95 05, www.bag.admin.ch
Avantages et désavantages d'une alimentation végétarienne pour la santé,

Aliments recommandés :

Lait entier et produits laitiers (lait maternisé au soja, produits à base de soja) à hauteur de 500 ml/jour. Biberon de lait et céréales complètes.

Pain complet et produits à base de farine complète, beurre ou margarine, séré ou fromage, produits à base de tofu

Aliments végétaux riches en fer : ajouter fruits à coque, légumineuses et fruits séchés aux légumes et à l'œuf

Enfants végétaliens : complément en vitamine B₁₂, évent. calcium et fer (voir avec la puéricultrice)

2.3 A partir de deux ans

Suivre les recommandations de la brochure : « L'alimentation en âge préscolaire, son importance pour les enfants de 1 à 6 ans et leur développement ultérieur » (Dintheer-ter Velde 2002)

Aliments non transformés

Repas fréquents comprenant des produits industriels tels que les céréales et les pâtes ainsi que des aliments à haute teneur en acides gras insaturés, qui permettent d'optimiser les apports nutritifs et énergétiques.

2.4 Enfants et adolescents

A cet âge, les carences potentielles chez les végétariens concernent la vitamine B₁₂, la vitamine D₃, le fer, le zinc et le calcium.

Calcium : tofu, soja, fruits à coque, graines, eau, minérale ou non, riche en calcium, lait de soja ou jus d'orange enrichi en calcium

Vitamine D₃ : compléments alimentaires ou aliments enrichis si risque de carence en raison d'une exposition insuffisante au soleil ou de l'utilisation de crèmes solaires

Fer : soja, tofu, viande végétarienne, légumes (y compris haricots et lentilles), fruits à coque, graines, pain complet et céréales (éventuellement enrichies)

Pour de plus amples informations:

Office fédéral de la santé publique, Unité de direction Protection des consommateurs, Section Risques nutritionnels et toxicologiques, téléphone 031 322 95 05, www.bag.admin.ch

Avantages et désavantages d'une alimentation végétarienne pour la santé,

Zinc : lait et produits laitiers, soja, viande végétarienne, légumes et fruits à coque, céréales

Vitamine B₁₂ : lait entier, œuf, céréales (enrichies), lait de soja enrichi et viande végétarienne

2.5 Grossesse et allaitement

Il est recommandé aux femmes en âge de procréer et particulièrement à celles souhaitant avoir un enfant d'absorber tous les jours 400 µg d'acide folique au moins 4 semaines avant l'ovulation ou, mieux, 800 µg d'acide folique sous forme d'un produit multivitaminique, ce afin de prévenir le risque d'anomalies du tube neural chez l'enfant à naître.

Pendant la grossesse et l'allaitement, les carences potentielles concernent la vitamine B₁₂, la vitamine D₃, les acides gras n-3 et le fer.

Vitamine B₁₂ et vitamine D₃ : lait et produits laitiers, aliments enrichis ou compléments alimentaires

Fer : compléments alimentaires

Acides gras n-3 : huiles riches en acide linoléique et en acide linolénique et compléments alimentaires. Il convient d'éviter les acides gras *trans* (graisses hydrogénées), qui peuvent empêcher la formation de l'acide linolénique.

2.6 Personnes âgées

On sait que la résorption de la vitamine B₁₂ diminue chez 10 % à 30 % des plus de 50 ans. La synthèse de la vitamine D₃ diminue aussi avec l'âge, ce qui peut en outre avoir un impact sur l'assimilation du calcium. Enfin, l'alimentation de nombreuses personnes âgées est rarement équilibrée. La consommation d'aliments enrichis et la prise de compléments alimentaires sont donc recommandées à toutes les personnes âgées, qu'elles soient végétariennes ou pas. Lorsqu'elles ont supprimé viande et poisson de leur alimentation, le risque de carence s'accroît encore, notamment pour ce qui concerne la vitamine B₁₂ et la vitamine D₃ mais aussi le zinc, le sélénium, le calcium, les protéines et les acides gras n à longue chaîne. En conclusion, les végétaliens mais aussi les ovo-lacto-végétariens doivent surveiller de très près leurs apports s'agissant des nutriments susmentionnés.

Pour de plus amples informations:

Office fédéral de la santé publique, Unité de direction Protection des consommateurs, Section Risques nutritionnels et toxicologiques, téléphone 031 322 95 05, www.bag.admin.ch
Avantages et désavantages d'une alimentation végétarienne pour la santé,