

Dossier nutrition 2/3: le végétarisme est-il bon pour la santé?

Publié le 28 novembre 2019 – Mis à jour le 11 février 2021

Publiée en septembre dernier, l'étude de chercheurs britanniques de l'Université d'Oxford pointant des risques d'AVC plus importants chez les végétariens a fait grand bruit dans les médias et au sein de la communauté scientifique. Pourtant, le végétarisme était jusqu'alors réputé pour ses bienfaits. Mais que recouvre au juste l'appellation de régime végétarien ? Peut-on étudier le végétarisme sans y associer d'autres facteurs, telle que la qualité des aliments consommés ? Benjamin Allès, chercheur à l'EREN sur les comportements alimentaires émergents, nous livre les éléments nécessaires pour nous positionner dans ce débat.



Le prisme de végétalisation de l'alimentation

Revenu ces dernières années sur le devant de la scène, **le végétarisme n'est pourtant pas un comportement alimentaire nouveau**. Une partie de la population, souvent âgée, exclut volontairement de son régime alimentaire les aliments contenant de la chair animale de mammifères, **pour des raisons de santé**. Car si la balance risques/bienfaits d'un régime végétarien n'est pas encore établie, **les risques d'une consommation excessive de viande rouge et de charcuterie sont eux avérés**, comme le rappelle [le récent article co-signé par plusieurs chercheurs.euse.s de l'Inra](#) en réponse à la polémique suscitée par [l'étude de l'Université d'Oxford](#). Cette population, nommée jusqu'à récemment

pesco-végétarienne, compense les apports nutritifs de la viande par une consommation de poisson et produits de la mer, réputés pour leurs apports en omega 3 et en vitamine D, favorables au maintien d'une bonne santé cardio-vasculaire et cérébrale, d'où leur nom.

Cette population originelle de végétariens a récemment vu son appellation évoluer, à la demande d'**une nouvelle génération de végétarien.ne.s, qui exclut de son régime alimentaire l'ensemble des produits issus de chair animale** pour des raisons éthiques et non plus seulement de santé. Le choix d'un régime d'exclusion prend alors une coloration **politique, voire militante**, motivée par le refus de la **souffrance animale**, voire des **impacts néfastes de l'élevage sur l'environnement**. Afin d'éviter tout amalgame avec la population qui continue de consommer la chair de poisson et des fruits de mer, la terminologie s'est donc adaptée à ces transformations sociétales, puisque l'on parle désormais de **pesco- ou piscivores** d'un côté, et de végétarien.ne.s de l'autre. Pourtant, une partie de la population résiste encore et toujours au stigmate de la nomenclature, puisqu'une partie de la cohorte Nutri-Net déclare ne consommer aucun produit issu de chair animale tout en refusant d'endosser l'étiquette de végétarien.ne. Preuve s'il en faut que le couple science-société n'a pas fini de faire parler de lui, l'équipe d'épidémiologistes de l'EREN regarde également du côté du **marketing social** pour trancher cette épineuse question d'appartenance et d'identification sociale.

Souvent confondus avec le végétarisme, le végétalisme fait également partie des comportements alimentaires émergents au cœur des préoccupations de l'équipe EREN. Cette appellation recouvre **un régime alimentaire qui exclut tout aliment issu d'un animal**, aussi bien les produits laitiers que les œufs. Lorsque ce régime alimentaire s'inscrit dans un mode de vie qui exclut tout produit issu de l'exploitation animale, par exemple les vêtements en laine ou les produits en cuir, on parle alors de **véganisme**. A l'intérieur de cette catégorie, certains sous-groupes se distinguent par une exclusion encore plus forte des catégories de produits consommés ou de leur mode de préparation, à l'exemple du **fruitarisme** (régime alimentaire basé exclusivement sur la consommation de fruits, noix, graines et matières végétales) et du **crudivorisme**, forme de végétalisme qui consiste à ne pas chauffer les aliments au-delà de 48°.

Face à une telle diversité de comportements alimentaires et dans un contexte mouvant, sinon polémique, qui catégorise la population selon une exclusion plus ou moins large des produits issus d'animaux, des carnivores jusqu'aux vegans, Benjamin Allès préfère au cloisonnement des catégories la notion de **prisme de végétalisation de l'alimentation**. De 0% à 100%, 0 correspondant à un régime végétalien et 100 à un régime carnivore, libre à chacun.e de se situer sur l'échelle en fonction de son comportement alimentaire.

Comment mesurer les impacts sur la santé d'un régime végétarien ?

Si la classification entre carnivores, piscivores, végétarien.ne.s et végétalien.ne.s fait désormais consensus au sein de la communauté scientifique, **les méthodes pour évaluer les bienfaits et/ou les effets délétères pour la santé d'un régime végétarien font encore débat**. Et pour cause, le végétarisme est encore un champ émergent de la recherche en épidémiologie nutritionnelle, qui a derrière elle un faible historique. En effet, les seules études faisant autorité en la matière sont celles menées aux Etats-Unis sur **une population d'Adventistes du 7^e jour** depuis 1976, qui ont permis d'identifier **les effets bénéfiques de ce régime alimentaire pour la santé**. Au sein de cette communauté composée dans sa grande majorité de végétarien.ne.s, la consommation de viande étant absente sinon très occasionnelle, les chercheurs ont mesuré un moindre risque de maladies coronariennes, de rhumatismes aigus et chroniques, de diverticuloses coliques et de diabète de type 2. Ces résultats bénéfiques, s'ils sont avérés, ne sont toutefois **pas valides en dehors du mode de vie particulièrement sain** qui caractérise cette population, qui exclut également l'alcool, le tabac et favorise une activité physique régulière.

De l'autre côté de l'Atlantique, l'**Université d'Oxford** entend enrichir cette lacune académique en portant sa loupe sur **une cohorte britannique** dont les habitudes de consommation sont bien différentes. En effet, **l'apport énergétique journalier de la population du Royaume Uni est composé à 53% d'aliments ultra-transformés**, dont on sait qu'ils sont déséquilibrés sur le plan nutritionnel, puisque leur formulation est généralement composée d'une part importante de sucres, de gras, de sel, et d'additifs. Et pour cause, si l'on associe souvent le végétarisme à la consommation d'aliments sains, et notamment de fruits et légumes frais, la réalité est parfois loin des clichés, puisque les sodas, chips et autres aliments ultra-transformés, nutritionnellement pauvres voire délétères pour la santé, appartiennent bien à la catégorie des aliments végétaux. Cette **association entre végétarisme et régime alimentaire déséquilibré** s'est en tous cas vérifiée en France au sein de la cohorte Nutri-Net, pour la plus grande surprise des chercheurs. Conscient.e.s qu'un biais de sélection était à l'œuvre dans le recrutement des volontaires désirant participer à l'étude, généralement plus enclin.e.s que le reste de la population française à adopter des comportements alimentaires favorables à leur santé, il.elle.s pensaient trouver une population végétarienne au mode de vie particulièrement sain. Or, il s'avère qu'**une frange de cette population, jeune et convertie au végétarisme depuis peu, a une alimentation très déséquilibrée** et consomme beaucoup, voire plus de produits ultra-transformés que les carnivores.

Compte tenu de la diversité de variables à l'intérieur de la catégorie « végétarien.ne.s », à laquelle il faudrait ajouter celle **dubio**, également à l'étude à l'EREN, **seule une analyse multifactorielle, segmentée, axée sur la qualité et**

l'analyse par profils alimentaires peut permettre d'identifier avec finesse les liens entre végétarisme et santé. Une méthode bien différente de celle retenue par les chercheur.euse.s de l'Université d'Oxford, dans laquelle sont absents tous critères qualitatifs. Pourtant, cette **méthode de segmentation en fonction du caractère équilibré ou déséquilibré de l'alimentation** a déjà fait ses preuves dans [une étude réalisée par l'équipe d'épidémiologie nutritionnelle de Harvard](#), qui a analysé les données d'association entre une alimentation composée en grande partie d'aliments végétaux et la santé cardiaque, en ayant au préalable séparé la population sur laquelle portait l'étude en un groupe « healthy » et un groupe « unhealthy » en fonction de la qualité nutritionnelle de leur régime alimentaire. Les résultats de l'étude ont montré que **les risques cardio-vasculaires étaient similaires entre le groupe « unhealthy » et les personnes ayant une alimentation carnée, tandis qu'ils étaient plus faibles chez les individus classés dans la catégorie « healthy. »**

Pour l'heure, les bénéfices d'une alimentation végétarienne n'ont donc été démontrés que dans le cadre d'une alimentation saine. En revanche, **une zone de flou demeure sur le cas des vegans**, sur lesquels la recherche française dispose de données empiriques mais qui ne sont pas encore confortées par des études sur le long terme. L'hypothèse formulée par l'EREN est celle d'**un risque en cloche en fonction du degré d'exclusion** de la viande et des produits d'origine animale : dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée, **les risques pour la santé diminueraient à mesure que la quantité d'aliments d'origine animale consommée s'amointrit, jusqu'à un certain point où ils augmenteraient de nouveau**, notamment en ce qui concerne la santé osseuse en l'absence d'apport en calcium contenus dans les produits laitiers. Autrement dit, le végétarisme, par le degré d'exclusion qu'il comporte, implique d'être analysé de manière isolée et spécifique. Une ligne de démarcation que l'équipe de chercheur.euse.s d'Oxford a choisi de ne pas tracer, ce qui constitue pour Benjamin Allès un facteur de confusion majeur, qui s'ajoute au biais méthodologique précédemment mentionné.

L'étude d'observation des chercheur.euse.s d'Oxford doit donc être prise avec précaution ; plusieurs [chercheur.euse.s sont d'ailleurs monté.e.s au créneau](#) pour pointer ses failles méthodologiques et mettre en question la validité de ses résultats. Ce qui est sûr, c'est qu'une alimentation végétarienne ne peut offrir de bénéfices pour la santé hors du cadre des recommandations du PNNS, et que **le végétarisme se situe par là-même à la croisée des chemins avec les sujets de recherche émergents en nutrition, notamment celui des produits ultra-transformés**, qui fera l'objet du prochain article de notre dossier nutrition.

Laetitia Casas

journaliste à la Direction de la communication

Source : entretien avec Benjamin Allès, chercheur en épidémiologie nutritionnelle (Inra/EREN)

👉 | Recherche | Société | Santé publique

Actualités Nutrition Santé

[Dossier nutrition 1/3: Où en est la recherche scientifique?](#)

[Dossier nutrition 2/3: le végétarisme est-il bon pour la santé?](#)

[Dossier nutrition 3/3: Les produits transformés sont-ils dangereux pour la santé?](#)

Vous souhaitez vous former dans le domaine de la nutrition?

Découvrez l'[offre de formation du Cnam-Istna](#), l'Institut scientifique et technique de la nutrition et de l'alimentation !

le **cnam**
istna

(Re)lire l'article précédent



<https://www.cnam-istna.fr/actualites/dossier-nutrition-2-3-le-vegetarisme-est-il-bon-pour-la-sante--1125600.kjsp?RH=1!>