

LE DOC' DU Jeudi

Régime

Etre végétarien ou vegan est-ce bon pour la santé ?

L'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) vient de publier les résultats d'une étude méticuleuse pour répondre à cette question, pas si simple qu'elle en a l'air.

En effet, la plupart des personnes végétariennes prêtent plus d'attention à leur santé que la population dans son ensemble, elles sont souvent plus actives physiquement et prônent une meilleure hygiène de vie. Les différences observées entre végétariens et non végétariens peuvent donc aussi être reliées à ces habitudes de vie.

Quels bénéfices ?

Une alimentation végétarienne ne modifie pas la durée de vie, même si elle semble réduire un peu le risque d'infarctus du myocarde et de diabète gras. Elle ne modifie pas non plus les autres facteurs de risque cardiovasculaire (pression artérielle, tour de taille, taux de cholestérol). Elle n'a pas d'effet sur le poids (ce qui n'a rien de surprenant car on peut être végétarien et abuser de frites, de sodas, de pâtisseries et de sucreries).

Se priver de viandes ne réduit ni le risque de « cancer féminin » (sein, ovaires, col de l'utérus, endomètre), ni celui de la majorité des cancers (poumon, bronches, rein, vessie, côlon, rectum).

En revanche, un régime végétarien diminue légèrement le risque de cancer de la prostate, de l'estomac et des cellules du sang.

Quels dangers ?

Les régimes végétariens sont difficiles à équilibrer. Ils créent notamment des carences en vitamines B12 et D, fer, iode, calcium, zinc et oméga-3. Mal équilibrés, ils provoquent une grande variété de problèmes : anémie, état de grande faiblesse physique et mentale, troubles osseux, retards de croissance.

Un clic vers une agence gouvernementale, l'ANSES, pour en savoir plus :

<https://www.anses.fr/fr/content/regimes-vegetariens-effets-sur-la-sante-et-reperes-alimentaires>

« Vegan »

Régime basé sur la privation de toute protéine animale (ni œuf, ni viande, ni lait, ni poissons, etc.).

Mode nutritionnel dangereux pour la santé des enfants, des adolescents, des femmes enceintes et des personnes très âgées.

Les nutriments végétaux ne remplacent pas les protéines animales. S'en priver provoque de graves carences, responsables notamment de fatigue, de faiblesse, de maigreur, d'une vulnérabilité aux infections et de problèmes osseux (décalcifications osseuses chez les femmes enceintes, retards de croissance chez les enfants).

Les dégâts du vegan sont très importants chez les enfants.

En mai 2024, en Belgique, au sein d'une famille adepte du vegan, un nourrisson nourri uniquement au lait végétal est décédé de malnutrition et d'infections.

Source : ANSES, mars 2025

Météo-épidémiologie de votre région



Abonnez-vous au Doc du jeudi



Bulletin rédigé le 9 juin 2025 par Jean Marie Cohen, aidé de Marie Forestier, Anne Mosnier, Isabelle Daviaud, des « soignants chercheurs » d'Open Rome et du laboratoire P2S, Université de Lyon,

Courriers des lecteurs : jdaviaud@openrome.org