

Motivés par la quête d'une meilleure santé ou échaudés par les derniers scandales alimentaires, nombreux sont ceux qui envisagent de supprimer la viande de leurs assiettes. Bonne ou mauvaise idée ?

### — Des avantages prouvés...

Il est marginal en France (3% de la population), mais le régime végétarien génère pourtant de multiples effets positifs sur la santé. Pour preuve, une étude de l'université d'Oxford (2013), révèle une réduction de 32% des risques de maladie coronarienne chez les végétariens. De même, l'absence de viande diminuerait, en moyenne, les risques de cancer colorectal de 22%, selon une autre étude, qui met en lumière les différents types de régimes. Ce sont les adeptes du pesco végétarisme qui s'en sortent le mieux. Ces derniers, qui consomment du poisson, voient la diminution du risque atteindre 43%. Enfin, la part de fruits et de légumes, plus importante dans le cadre d'un régime végétarien, augmente d'autant la teneur en vitamines, en nutriments et en fibres. Excellentes pour le transit notamment.

### — Du plus souple au plus strict —

**Pesco-végétarien** : consommer du poisson, des produits laitiers et des œufs est permis. Seule la viande n'est pas autorisée. **Ovolacto** : ni viande, ni poisson (fruits de mer compris). Les produits

laitiers et les œufs sont des aliments admis. **Végétarien** (au sens strict) : ni poisson, ni viande, ni œuf. Dans ce régime, seuls les produits laitiers sont consommés.



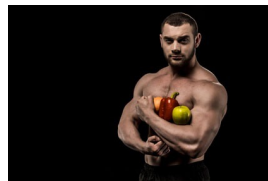
...mais des carences à compenser

Si le végétarisme a du bon, il convient cependant d'en compenser les carences, en particulier par des apports en vitamine B12, en fer, en vitamine D, en oméga 3 ou en zinc. On parle de complémentation nutritionnelle : en clair, associer différentes protéines végétales qui, entre elles, contrebalancent le manque de protéines animales. Les végétariens doivent ouvrir leur alimentation à une plus grande variété d'aliments pour former de nouvelles associations compensatrices. Les produits laitiers, les œufs, voire le poisson, pourront remplacer la viande. Et des sources végétales riches en acides gras oméga 3 (huile de colza, de graines de lin ou de noix) participeront à rétablir l'équilibre, tout comme le fait de mixer riz et lentilles, ou semoule et pois chiches. Des alternatives efficaces pour lutter

contre les déficits.

### Mieux manger, une finalité

Et si, pour être en bonne santé, il suffisait de choisir les « bons aliments » ? Pour Anthony Fardet, chercheur en alimentation préventive et holistique à l'Institut national de recherches agronomiques (INRA), il faut privilégier les aliments bruts. Le spécialiste explique dans son dernier ouvrage, que les denrées industrielles, "bien qu'elles soient riches en calories, en sel, sucres, graisses ajoutées, [...] sont souvent peu rassasiantes et pauvres en micronutriments protecteurs telles que les fibres ou les vitamines". Cette année, une équipe de chercheurs en nutrition de Boston a démontré qu'un régime à base de plantes est d'autant plus bénéfique que sa composition repose sur des fruits, légumes et céréales aux formes les plus brutes possibles.



---

L'alimentation forme un tout que l'absence de viande vient perturber. Devenir végétarien modifie en profondeur les habitudes alimentaires et le contenu des assiettes. Fruits, légumes, graines, céréales complètes ou semi complètes et produits laitiers constitueront la nouvelle base des aliments à consommer au quotidien. En parler à son médecin ou consulter un nutritionniste permettra une transition réussie.

### — NDLR - Le cas des enfants et des adolescents —

Un régime végétarien peut-il représenter un mode de vie sain à toutes les étapes de la croissance de l'enfant ? C'est ce que pensent les auteurs d'un [article complet sur « Les régimes végétariens chez les enfants et les adolescents »](#), qui donnent les informations nécessaires pour éviter toute carence

---

durant la croissance. Il faudra alors prendre toutes les précautions nécessaires et surveiller de très près le développement de l'enfant. La plus grande prudence est de mise, et l'avis d'un médecin diététicien indispensable, pour proposer à l'enfant un régime parfaitement maîtrisé.

### **POUR ALLER PLUS LOIN**

- Une saine lecture pour apprendre à se nourrir autrement. Le chercheur Anthony Fardet (INRA) explique dans *Halte aux aliments ultra-transformés ! Mangeons vrai*, comment les aliments ultra-transformés omniprésents dans les grandes surfaces peuvent nuire à la santé.
- Complet et pour tous les membres de la famille, Le guide *La santé vient en mangeant* de

---

l'INPES fait le point sur vos habitudes alimentaires en fonction de votre profil. Les futurs végétariens se pencheront sur les pages de 92 à 94 avec intérêt.

- Les novices ont leur guide pratique. Celui de l'association végétarienne de France, le Guide du végétarien débutant. Au menu, 56 pages d'explications, de conseils et de recettes pour se lancer sans stress.

- Stéphane Guilbaud propose un mode d'emploi pour ne plus consommer de produits industriels. Conférencier et auteur de *Je ne mange pas de produits industriels* (Ed. Eyrolles, 2015), il donne ses cinq règles pour les éviter. Si l'exercice réclame une bonne dose de vigilance, il reste toutefois réalisable.