



# 13<sup>ème</sup> journée inter-CLAN du Limousin

*Vendredi 16 Novembre 2018*



Equipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle



le **cnam**



UNIVERSITÉ **PARIS 13**  
NORD

**R**égimes végétariens et végétaliens, risques ? intérêts ? *Résultats issus de la cohorte Nutrinet-Santé*

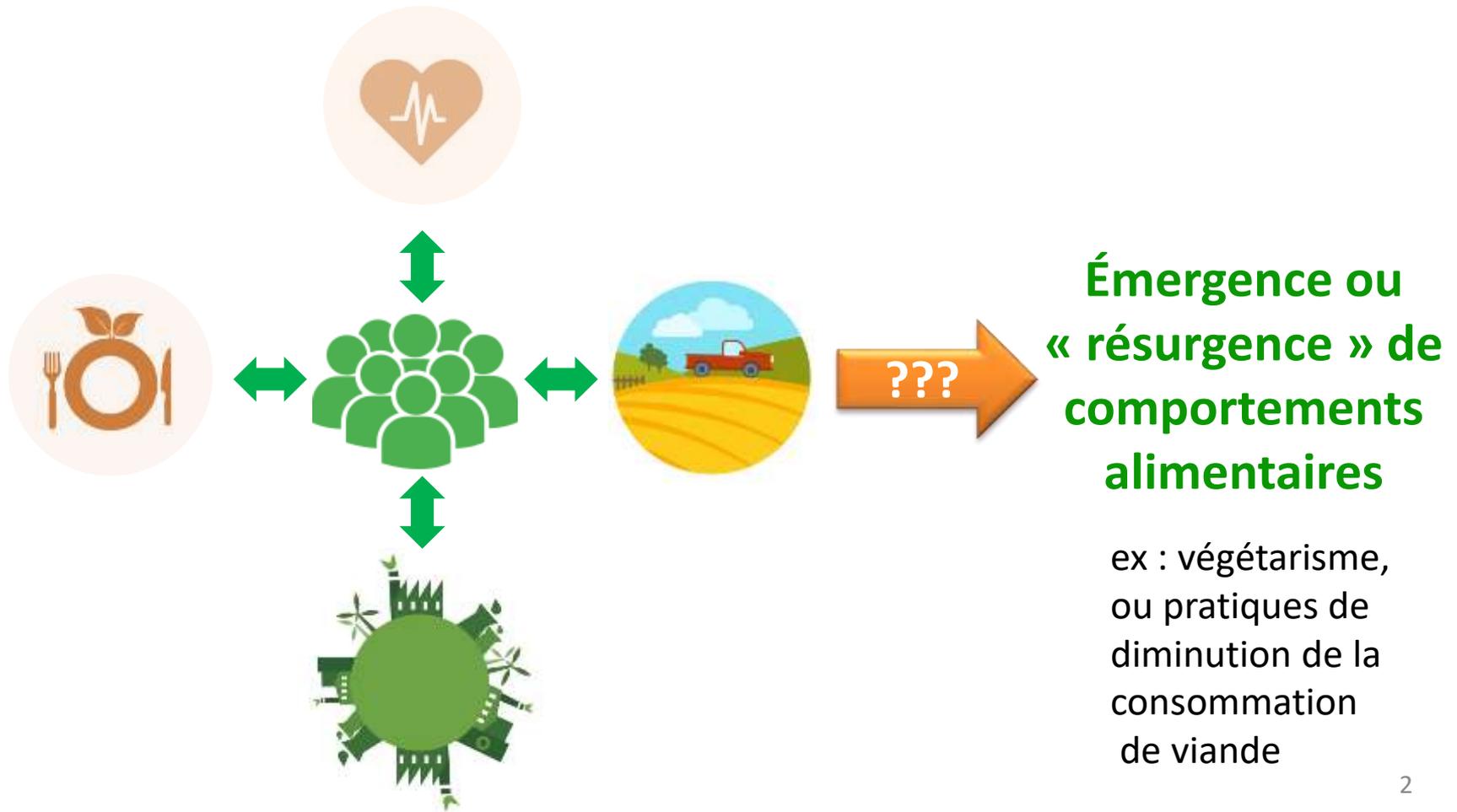


Benjamin Allès, PhD, épidémiologiste, INRA,  
Equipe de recherche en Epidémiologie Nutritionnelle - EREN  
[b.alles@eren.smbh.univ-paris13.fr](mailto:b.alles@eren.smbh.univ-paris13.fr)

# Introduction – émergence/résurgence du végétarisme

---

Aujourd'hui, le consommateur est dans une démarche globale :  
préoccupation alimentation/santé + « nouvelles » préoccupations = respect  
de l'environnement et protection de l'économie locale



# Introduction – historique et prévalences en Europe

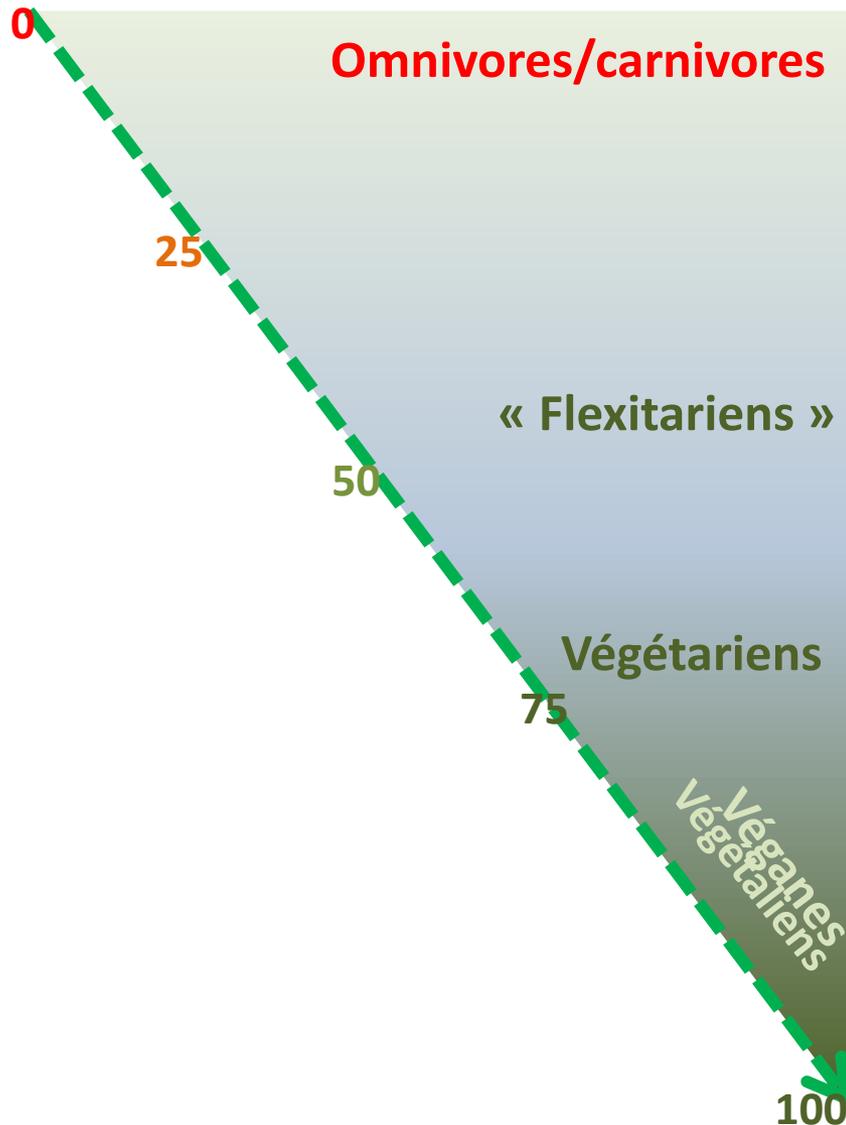
---

- **Diminuer/supprimer la viande**, pratiques « nouvelles » pour les pays avec culture historique de consommation de viande, cas de la France (sociologie, Fischler)  
Faits historiques autour de la consommation de viande =
  - motivation religieuse, héritage judéo-chrétien, sur les pratiques de diminution de viande (ex: carême)
  - transition nutritionnelle d'après guerre
- Evolution depuis grandes crises sanitaires : « vache folle »/prion, grippe aviaire
- Diminution récente consommation viande/produits carnés en France (source : France Agrimer)  
+ consommation, enquêtes INCA (ANSES) et ENNS/ESTEBAN (Santé Publique France)
-  : 1 à 10% végétariens/végétaliens/véganes → semble non négligeable mais estimations issues d'enquêtes associations de végétariens  
En Italie, la prévalence du végétarisme est estimée aujourd'hui à 7%, x2 en 5 ans
-  : 1,8 % [1,1 – 2,9] (INCA 3)

# Introduction – des omnivores aux véganes

## « Prisme » de végétalisation de l'alimentation

% produits végétaux  
dans l'alimentation



consomment produits animaux en quantité modérée à élevée sans diminution envisagée

diminuent la consommation de produits animaux sans exclure totalement la viande *jours sans viande, « less but better », autres initiatives de diminution*

excluent la viande + un ou plusieurs autres groupes parmi produits de la mer/œufs/produits laitiers

excluent tous les produits animaux de façon stricte

# Introduction – une grande variété de végétarismes

*Fish eaters*

Parfois « non végétariens »

**Pectovégétarien**



**Ovolacto végétarien**



Végétariens strictes

**Lactovégétarien**



**Végétalien**

**Végane/Vegan**



# Introduction – risques/intérêts-bénéfices potentiels

Primordial de différencier les types des risques et bénéfiques en fonction des régimes  
Ex : végétalien/véganes, très différents des pesco-végétaliens ou ovolactovégétariens  
→ en terme d'apport nutritionnels → impact potentiel sur la santé

## RISQUES

### Santé

Déficiences/carences	véganes
Baisse de qualité nutritionnelle alimentaire, ex : produits ultra-transformés	végétariens et végaliens ou véganes
santé osseuse	véganes

### Psycho-sociaux

Adaptation culturelle	Tous les régimes végétariens ou végétaliens
Stigmatisation	

## BÉNÉFICES

### Santé

Prévention maladies chroniques	végétariens +++ végétaliens ou véganes
Surpoids/obésité	→ résultats hétérogènes
Diminution risques de cancer	
→ modulation par consommation de bio ?	

### Environnementaux

Diminution de l'impact carbone de l'alimentation, régime de plus en plus reconnu comme « durable »	végétaliens ou véganes +++ végétariens
--	---

# Risques/bénéfices santé – données épidémiologiques

---

- Végétariens : très bon apports en fibres, apports en acides gras essentiels modéré (omégas 3 et 6), vitamine B12 en légère déficience (7% selon 1 étude), vitamine D pas de déficience marquée par rapport aux omnivores,
- Végétaliens ou véganes  
excellent apport en fibres, déficit en vitamine B12 +++  
Déficit en omégas 3 et 6
- Globalement, les végétariens et végétaliens (niveau de preuve encore plus faible) seraient :
  - moins à risque de cancer (à confirmer)
  - moins à risque de maladies cardiovasculaires (spécifiquement chez les végétariens)
  - moins de risque de cataracte
  - plus de risque de fracture chez les végétariens
  - moins de maladies digestives comme la diverticulites
  - moins de risque de surpoids et obésité

# Risques/bénéfices santé – apports nutritionnels

---

3 études dans Nutrinet-Santé :

→ **diversification des apports alimentaires à partir des produits végétaux pour combler les besoins en macro et micronutriments**

→ **maintenir un équilibre alimentaire en consommant des produits frais et peu transformés**

→ prise de compléments alimentaires pour les individus à risque de carence : végétaliens ou véganes en particulier ? Sportifs.ives ? Femmes enceintes ? Enfants ?

# Risques/bénéfices santé – études via Nutrinet-Santé

---

## 1<sup>ère</sup> étude descriptive des végétariens/végétaliens de Nutrinet-Santé

### Objectif

Estimer les associations entre caractéristiques sociodémographiques et nutritionnelles, et végétarisme ou végétalisme, chez les adultes de l'étude Nutrinet-Santé dans une étude transversale.

Étude publiée dans Nutrients :



*Article*

### **Comparison of Sociodemographic and Nutritional Characteristics between Self-Reported Vegetarians, Vegans, and Meat-Eaters from the NutriNet-Santé Study**

Benjamin Allès <sup>1,\*</sup> , Julia Baudry <sup>1</sup>, Caroline Méjean <sup>2</sup>, Mathilde Touvier <sup>1</sup> ,  
Sandrine Péneau <sup>1</sup>, Serge Hercberg <sup>1,3</sup> and Emmanuelle Kesse-Guyot <sup>1</sup> 

# Risques/bénéfices santé – études via Nutrinet-Santé

---

## Présentation générale de l'étude Nutrinet-Santé :



- Étude de cohorte prospective d'observation par **Internet**
- Objectif : étudier les relations nutrition-santé et les déterminants associés
- Cohorte ouverte (+ de 150000 volontaires inclus)

Adultes > 18 ans

- Questionnaires par Internet [www.etude-nutrinet-sante.fr](http://www.etude-nutrinet-sante.fr) : auto-administrés, interactifs
- Questionnaires de base : données sociodémographiques, mode de vie (ex : tabagisme), anthropométriques, enregistrements alimentaires
- Données de santé collectées à l'inclusion et au cours du suivis puis validées par des comités médicaux experts

# Risques/bénéfices santé – études via Nutrinet-Santé

## Présentation générale de l'étude Nutrinet-Santé – données alimentaires :

- Déclaration des régimes végétariens à l'inclusion
- 3 enregistrements de 24 h auto-administrés
- Quantification grâce à des photographies + unités ménagères

Afficher mes aliments

Portion pour l'aliment « **salade verte** »

Choisissez la portion (cliquez sur une photo ou sélectionnez une lettre)

**A** **B** **C** **D** **E** **F** **G**



Sélectionnez la portion :  A  B  C  D  E  F  G

Sélectionnez le nombre de portions :

Si vous connaissez la quantité totale consommée, vous pouvez l'indiquer directement ici :  g

Votre consommation de sel pour « **salade verte** »

Veillez indiquer pour cet aliment si du sel a été ajouté lors de la préparation (y compris la cuisson), et/ou ajouté à table.

Saisissez ensuite la quantité de sel correspondant à votre **consommation individuelle**.

	Oui	Non	Type de portions	Nombre de portions
Sel de préparation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sel ajouté à table	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

# Risques/bénéfices santé – études via Nutrinet-Santé

---

- Alimentation végétarienne permet-elle de couvrir les apports en nutriments nécessaires au maintien d'une bonne santé quand on exclut une partie ou la totalité des produits animaux ?
- Question de biodisponibilité des micronutriments végétaux, ex : fer, vitamine C et phytates
- Aucunes données en France pour les végétariens ou véganes  
→ études représentatives françaises ne permettent pas de capter les populations végétariennes (prévalence faible en France)
- Calcul des prévalences d'inadéquation nutritionnelles selon la méthode de NRC (Nusser et al.) : calcul au niveau populationnel du % d'individus en dessous des besoins nutritionnels moyens (BNM)  
Groupes de sexe et d'âge des BNM

# Risques/bénéfices santé – études via Nutrinet-Santé

---

- Echantillon de 93823 sujets, moyenne d'âge : 48,7 ans (é.-t. : 14,7)  
78% femmes
  
- 64% IMC <25, 20% surpoids et 9% obèses
- 65% niveau études supérieures
- 23% cadres supérieurs, 20% ouvriers
- 17% appartiennent à la plus basse classe de revenu
- 73% en couple avec ou sans enfants
- 50% fumeurs actuels ou ex fumeurs
  
- 3 groupes : 90664 omnivores  
2370 végétariens  
789 végétaliens

# Risques/bénéfices santé – études via Nutrinet-Santé

Résultats – Prévalences inadéquations nutritionnelles - Échantillon des femmes (n=73191)

	Végétariens		Végétaliens		Omnivores	
	<55 ans N=1559	>55 ans n=456	<55 ans N=495	>55 ans N=100	<55 ans N=47442	>55 ans N=23139
Vitamine A	6,0	1,2	10,4	6,5	5,8	1,2
Vitamine B1	32,1	26,9	16,1	18,1	21,6	21,6
Vitamine B2	24,7	12,5	35,4	21,9	13,2	8,4
Vitamine B3	12,0	6,5	9,1	3,9	26,1	0,5
Vitamine B5	34,5	19,3	36,6	22,5	19,8	12,3
Vitamine B6	37,0	23,3	19,8	19,3	27,2	18,4
Vitamine B9	9,8	3,0	4,6	9,7	17,7	6,8
Vitamine B12	45,3	30,9	83,4	49,8	3,7	1,4
Vitamine C	41,0	29,4	26,5	24,1	45,7	36,7
Vitamine E	28,9	23,0	8,9	26,1	41,6	38,2
Calcium	28,1	56,7	60,8	73,9	66,4	64,1
Fer	45,2	33,8	24,9	35,3	56,6	46,1
Zinc	9,0	10,7	10,7	10,9	0,7	1,4
Magnésium	59,7	43,4	36,8	45,3	79,2	68,1
Phosphore	1,4	0,5	5,1	0,6	0,0	0,0
Potassium	36,5	17,0	24,1	17,3	32,7	17,7

# Risques/bénéfices santé – études via Nutrinet-Santé

Résultats – Prévalences inadéquations nutritionnelles - Échantillon des femmes (n=73191)

	Végétariens		Végétaliens		Omnivores	
	<55 ans N=1559	>55 ans n=456	<55 ans N=495	>55 ans N=100	<55 ans N=47442	>55 ans N=23139
Vitamine A	6,0	1,2	10,4	6,5	5,8	1,2
Vitamine B1	32,1	26,9	16,1			21,6
Vitamine B2	24,7	12,5	35,0			4,0
Vitamine B3	12,0	6,5	9,0			5,0
Vitamine B5	34,5	19,3	36,0			3,0
Vitamine B6	37,0	23,3	19,0			4,0
Vitamine B9	9,8	3,0	4,0			8,0
Vitamine B12	45,3	30,9	83,0			4,0
Vitamine C	41,0	29,4	26,0			7,0
Vitamine E	28,9	23,0	8,0			2,0
Calcium	28,1	56,7	60,0			1,0
Fer	45,2	33,8	24,0			1,0
Zinc	9,0	10,7	10,0			4,0
Magnésium	59,7	43,4	36,8			68,1
Phosphore	1,4	0,5	5,1	0,6	0,0	0,0
Potassium	36,5	17,0	24,1	17,3	32,7	17,7

**fortes** prévalences inadéquations d'apports en vitamines B1, B5 et B6, Zinc, Magnesium et Potassium (<55 ans)

**faibles** prévalences en vitamines A et B9, Calcium, Phosphore et Potassium (majoritairement >55 ans)

# Risques/bénéfices santé – études via Nutrinet-Santé

Résultats – Prévalences inadéquations nutritionnelles - Échantillon des femmes (n=73191)

	Végétariens		Végétaliens		Omnivores	
	<55 ans N=1559	>55 ans n=456	<55 ans N=495	>55 ans N=100	<55 ans N=47442	>55 ans N=23139
Vitamine A	6,0	1,2	10,4	6,5	5,8	1,2
Vitamine B1	32,1	26,9	16,1	18,1		
Vitamine B2	24,7	12,5	35,4	21,9		
Vitamine B3	12,0	6,5	9,1	3,9		
Vitamine B5	34,5	19,3	36,6	22,5		
Vitamine B6	37,0	23,3	19,8	19,3		
Vitamine B9	9,8	3,0	4,6	9,7		
Vitamine B12	45,3	30,9	83,4	49,8		
Vitamine C	41,0	29,4	26,5	24,1		
Vitamine E	28,9	23,0	8,9	26,1		
Calcium	28,1	56,7	60,8	73,9		
Fer	45,2	33,8	24,9	35,3		
Zinc	9,0	10,7	10,7	10,9		
Magnésium	59,7	43,4	36,8	45,3	79,2	68,1
Phosphore	1,4	0,5	5,1	0,6	0,0	0,0
Potassium	36,5	17,0	24,1	17,3	32,7	17,7

**fortes** prévalences inadéquations d'apports en vitamines A, B2 et **B12++**, Calcium, Magnesium, Zinc et Phosphore (<55 ans)

**faibles** prévalences en vitamines B1, B6, B9, C et E, Fer et Magnésium (majoritairement <55 ans)

# Risques/bénéfices santé – études via Nutrinet-Santé

Résultats – Prévalences inadéquations nutritionnelles - Échantillon des femmes (n=73191)

	Végétariens		Végétaliens		Omnivores	
	<55 ans N=1559	>55 ans n=456	<55 ans N=495	>55 ans N=100	<55 ans N=47442	>55 ans N=23139
Vitamine A	6,0	1,2	10,4	6,5	5,8	1,2
Vitamine B1	32,1	26,9	16,1	18,1	21,6	21,6
Vitamine B2	2,0	1,9	2,0	1,9	13,2	8,4
Vitamine B3					26,1	0,5
Vitamine B5					19,8	12,3
Vitamine B6					27,2	18,4
Vitamine B9					17,7	6,8
Vitamine B12					3,7	1,4
Vitamine C					45,7	36,7
Vitamine E					41,6	38,2
Calcium					66,4	64,1
Fer					56,6	46,1
Zinc					0,7	1,4
Magnésium	5,0	5,0	5,0	5,0	79,2	68,1
Phosphore	1,4	0,5	5,1	0,6	0,0	0,0
Potassium	36,5	17,0	24,1	17,3	32,7	17,7

**fortes** prévalences inadéquations d'apports en vitamines B3, B9, C et E, Calcium, Magnesium, Fer et Phosphore (<55 ans)

**faibles** prévalences en vitamines A, B2, B3, B5, B6 et B12, Zinc et Potassium (majoritairement >55 ans)

# Risques/bénéfices santé – études via Nutrinet-Santé

---

2<sup>nd</sup>e étude, objectif : Décrire la part de produits ultra-transformés et non-transformés dans l'alimentation de 4 régimes alimentaires (omnivores, pesco-végétariens, végétariens et véganes) chez des adultes de l'étude NutriNet-Santé.

## Contexte :

**Alimentation générale des végétariens** = Riche en produits d'origine végétale + faibles consommations de produits d'origine animale (sauf véganes)



## Produits de substitution

- Permettent l'adoption et le maintien des régimes végétariens
- Principalement transformés ou ultra-transformés



**Consommation des produits ultra-transformés pourraient alors être en augmentation**

# Risques/bénéfices santé – études via Nutrinet-Santé

---

Définition des produits Non-transformés vs. Ultra-transformés

## **Produits Ultra-transformés (*Ultraprocessed Foods, UPFs*)**

**Produits ayant subis une ou plusieurs étape(s) de transformation pour**

- plus comestibles, appétissants et pratiques (prêts à consommer)
- Assurer leur sécurité sanitaire
- Augmenter temps de conservation

**Marché de l'alimentation est majoritairement dominé par les produits transformés dans les pays occidentaux (*Monteiro et al., 2013*)**

## **≠ produits non-transformés (*Minimally or whole/unprocessed Foods, UnPFs*)**

**Produits n'ayant subi que très peu voir aucune transformation, aussi dits « produits bruts »**

- Ex : fruits et légumes frais ou congelés, viandes fraîches ou congelées,

# Risques/bénéfices santé – études via Nutrinet-Santé

## Impacts des produits ultra-transformés sur la santé

De plus en plus d'études sur **consommation excessive d'UPFs et santé** :

- Hausse maladies chroniques (obésité, diabète de type 2) (Ng et al., 2014; Ogden et al., 2014)
- Augmentation du risque de certains cancers (Fiolet et al., 2018) et de celui de développer le syndrome de l'intestin irritable, mortalité (Schnabel et al., 2018)

### Hypothèses

#### Faible qualité nutritionnelle

- apport énergétique élevé,
- riches en acides gras saturés, sucre et sel
- pauvres en vitamines et minéraux

+

#### Additifs et contaminants

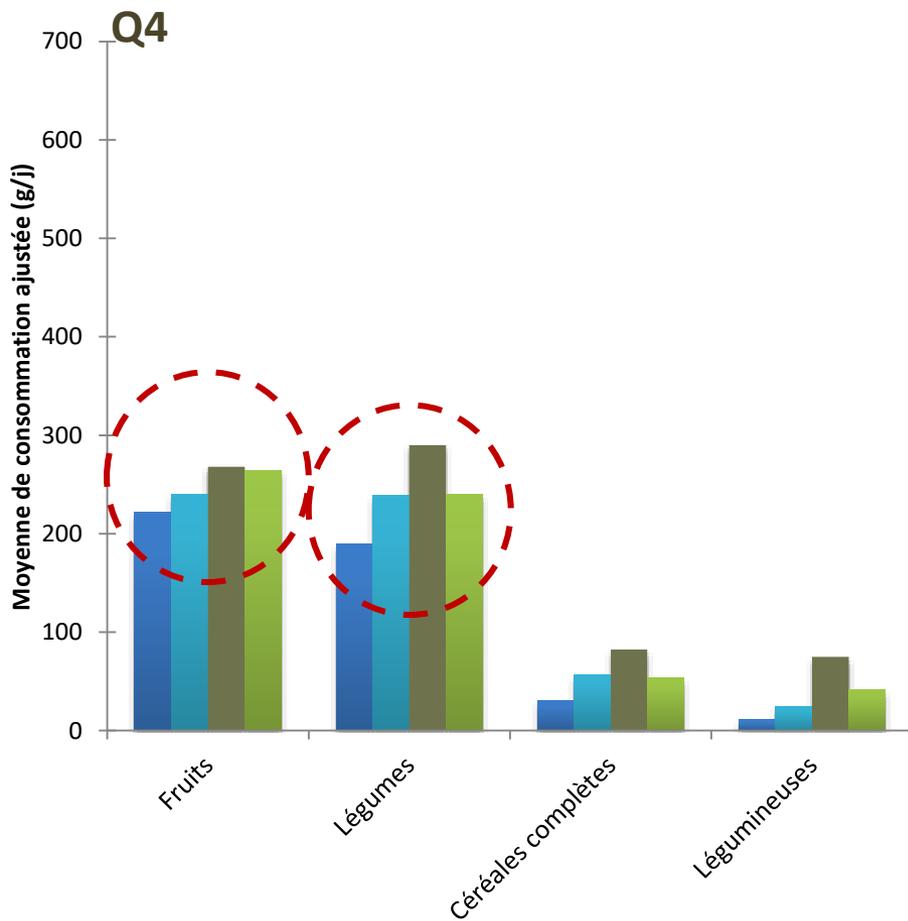
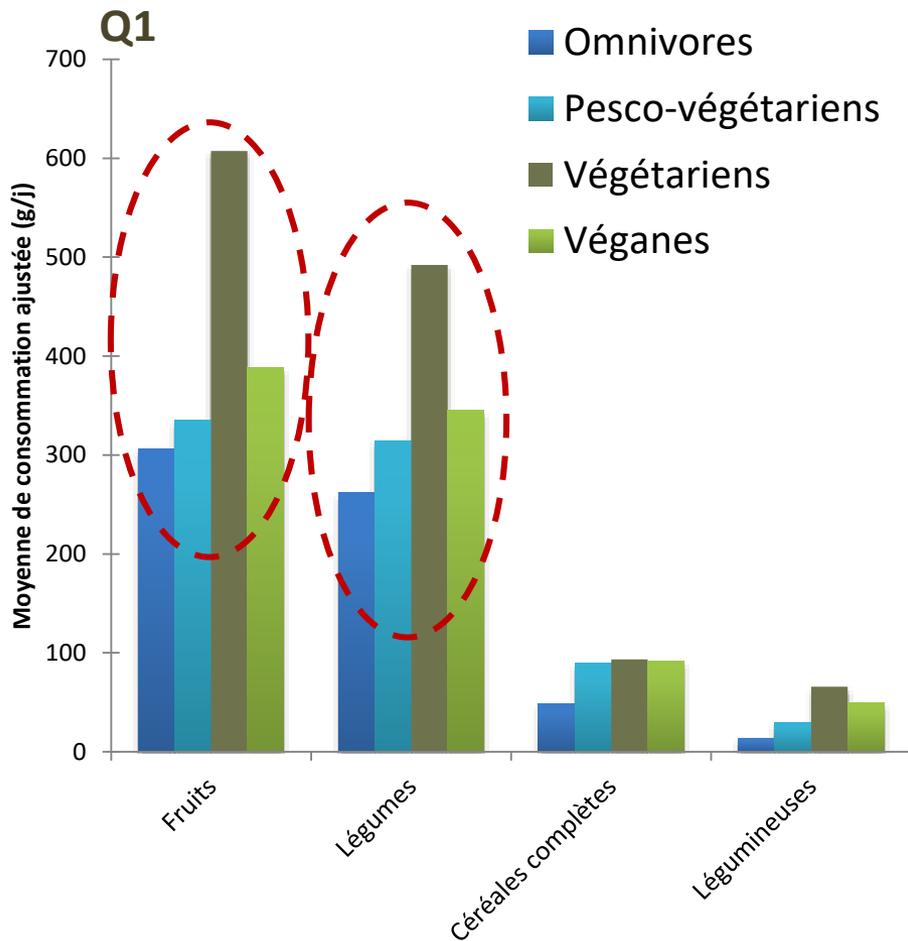
- additifs alimentaires
- contaminants néoformés (exemple : acrylamide)
- contaminants provenant des emballages (exemple : bisphénol A)

Possibilité que les **effets bénéfiques** des régimes végétariens sur la santé soient **modifiés** par la consommation importante de produits ultra-transformés

- 1<sup>ère</sup> étude (Etats-Unis) montrant la modification de l'effet protecteur des régimes riches en produits d'origine végétale sur les maladies coronariennes selon la part de produits transformés (jugés « non sains ») (Satija et al., 2017)

# Risques/bénéfices santé – études via Nutrinet-Santé

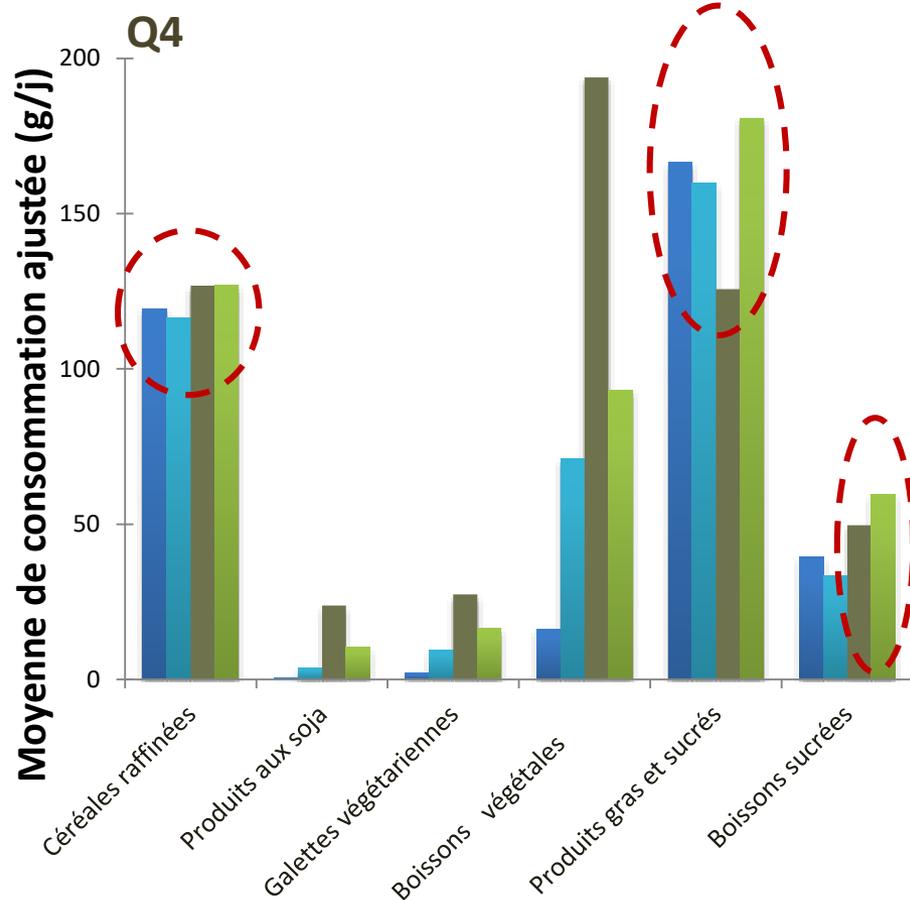
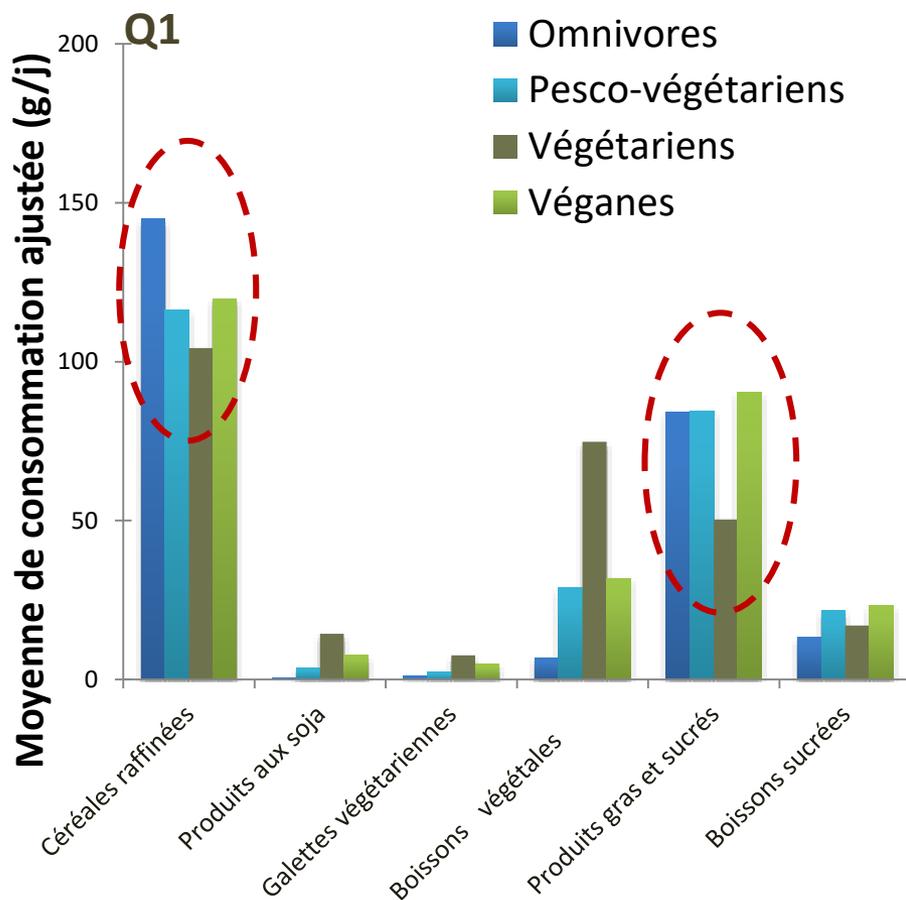
Consommations des régimes végétariens en fonction de la part d'UPFs  
création de 4 groupes de consommateurs d'UPFs, Q1 = faibles conso. Q4 fortes conso.



*Consommations des produits peu ou non transformés (g/j) du 1<sup>er</sup> et du 4<sup>ème</sup> quartile d'indicateur d'UPF selon les 4 régimes*

# Risques/bénéfices santé – études via Nutrinet-Santé

Consommations des régimes végétariens en fonction de la part d'UPFs  
création de 4 groupes de consommateurs d'UPFs, Q1 = faibles conso. Q4 fortes conso.



**Consommations des produits transformés ou ultra-transformés (g/j) du 1<sup>er</sup> et du 4<sup>ème</sup> quartile d'indicateur d'UPF selon les 4 régimes**

# Risques/bénéfices santé – études via Nutrinet-Santé

Résultats issus de BioNutrinet (article Baudry J., E. Kesse-Guyot, Allès et col., 2016)



## **CLUSTER 4** *mangeurs de bio green*

- bio/diète qui semble “durable” très végétalisée

	<b>mangeurs bio greens</b>
Caractéristiques Sociodémographiques	75% femmes Niveau d'études élevé
Consommation de bio	Très forte
Type de mangeurs	Green 14% de végétariens
Qualité de la diète (scores)	Elevée
Lieux d'achats	1/Magasins bio 2/GMS 3/Marchés
Profils nutritionnels	Vitamines & minéraux ++ Sauf vitamine B12
Gestes écologiques	+++



# Risques/bénéfices santé – études via Nutrinet-Santé

Résultats issus de BioNutrinet (sous-échantillon Nutrinet-Santé n≈22000 participants)

## Omnivores



n = 27 369

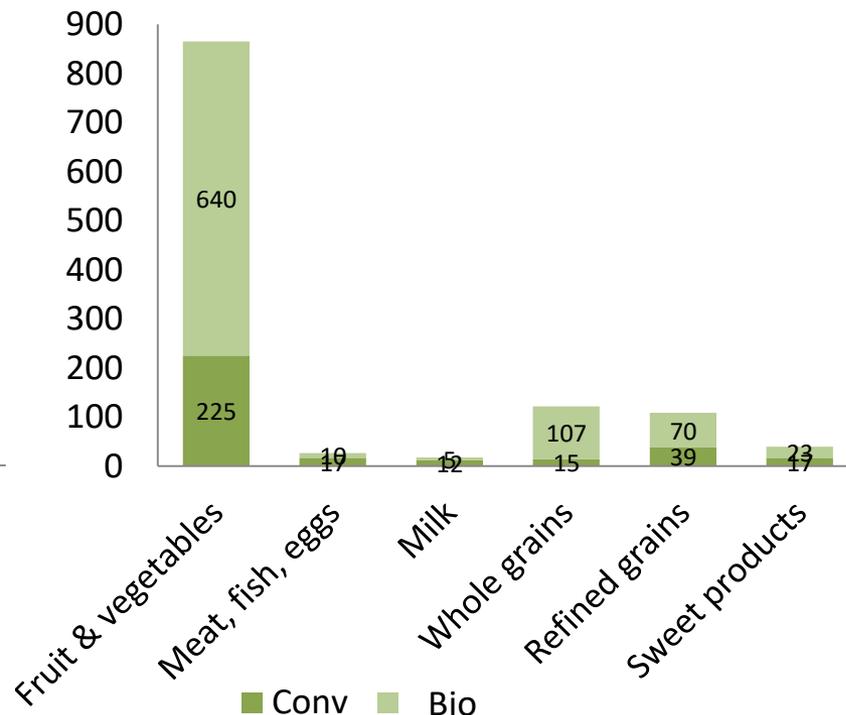
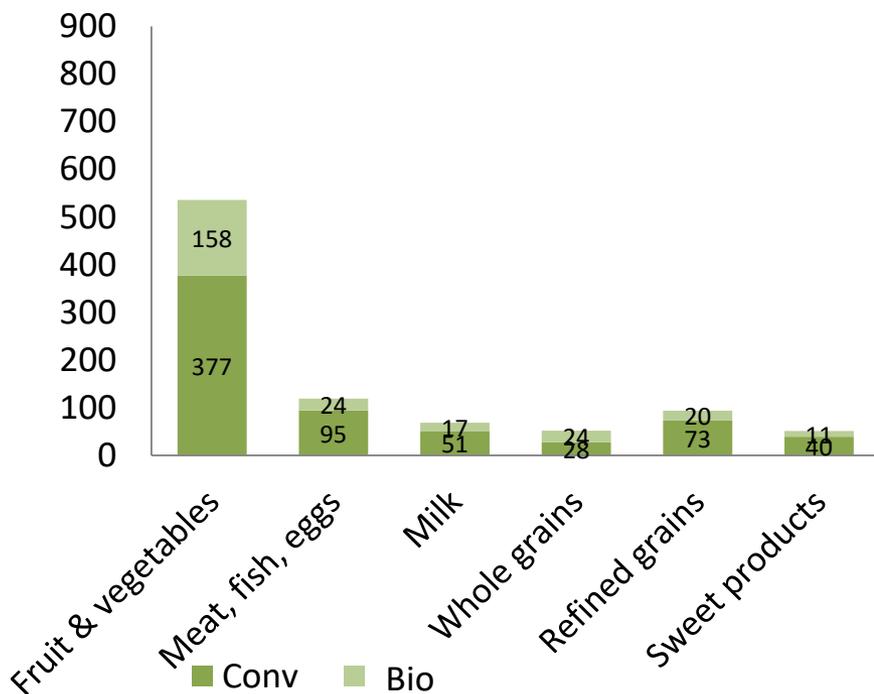
part du bio = 17%



## végétariens et végétaliens

n = 876

part du bio = 47%



**3x plus de bio chez les végétariens/véganes**

Source : Emmanuelle Kesse-Guyot

# Risques/bénéfices psycho-sociaux – Nutrinet-Santé

---

## Caractéristiques sociodémographiques et nutritionnelles des végétariens et végétaliens de Nutrinet-Santé

Végétariens (p<0,001)*	Véganes (p<0,001)*
<ul style="list-style-type: none"><li>• Femmes</li><li>• &lt; 50 ans</li><li>• Corpulence « normale » à maigre</li><li>• Niveau d'études supérieur</li><li>• Artisans, commerçants ou autres sans activité</li><li>• Revenu moyens à faibles</li><li>• Région parisienne</li><li>• Seuls sans enfants</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hommes</li><li>• &lt; 50 ans +++</li><li>• Corpulence maigre</li><li>• Niveau d'étude primaire ou bac</li><li>• Artisans, commerçants, autres sans activité</li><li>• Revenus faibles</li><li>• Région parisienne ++</li><li>• Seuls sans enfants ++</li></ul>

\* toutes les caractéristiques associées de façon statistiquement significative

# Intérêts des régimes végétariens - durabilité

- Secteur agricole et alimentaire :
  - + de 25% des émissions de gaz à effet de serre
  - Forte contribution à la pollution aquatique des eaux douce et salée
  - utilisation d'environ la moitié de la surface non gelée de la Terre pour les cultures et l'élevage
- Production des aliments d'origine animale : impact environnemental bien plus grand que production végétale  
alimentation non-végétarienne : 2,9 fois plus d'eau, 2,5 fois plus d'énergies primaires, 13 fois plus de fertilisants (Rapport ADEME 2012)



## Comparaison de trois menus

ÉMISSION DE GES  
POUR UNE PORTION MOYENNE EN KG EQ CO<sub>2</sub> - EQ



Menu végétarien



# Intérêts des régimes végétariens - durabilité

Emissions de gaz à effets de serre de différents régimes et végétariens et omnivores

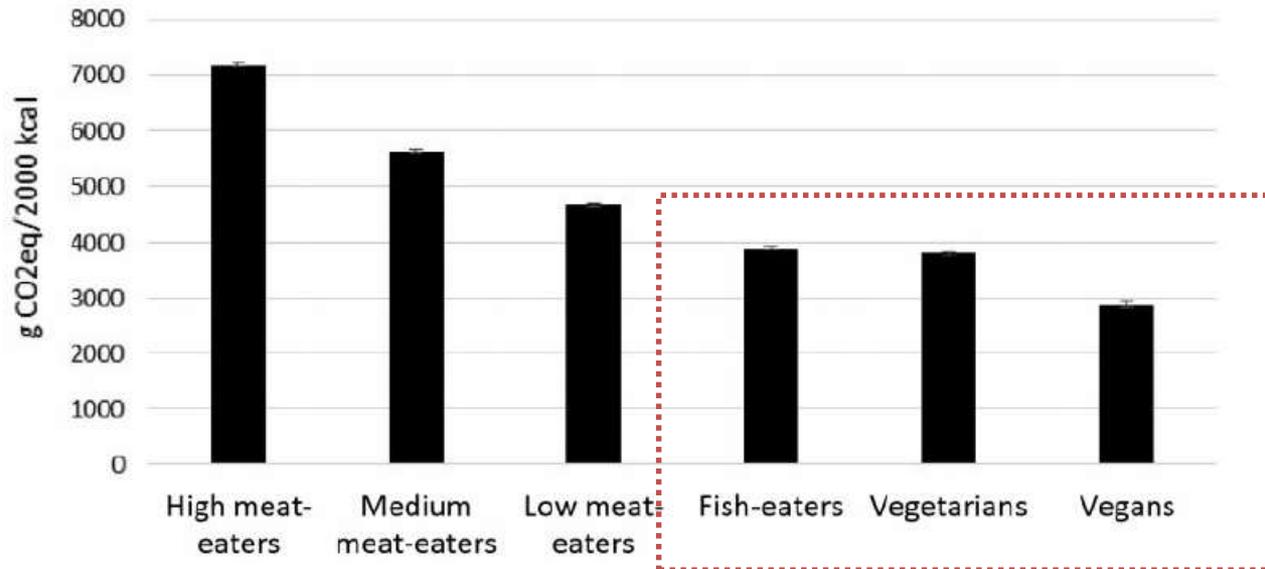


Figure 3 Mean dietary GHGs per 2000 kcal for high meat-eaters ( $\geq 100$  g/d;  $n=8286$ ), medium meat-eaters (50–99 g/d;  $n=11971$ ), low meat-eaters ( $>0$  and  $<50$  g/d;  $n=9332$ ), fish-eaters ( $n=8123$ ), vegetarians ( $n=15\,751$ ), and vegans ( $n=2041$ ) in the United Kingdom. Adapted with permission from Scarborough et al.<sup>49</sup> Abbreviations: CO<sub>2</sub>e, carbon dioxide equivalents; GHGs, greenhouse gas emissions.

Source : Perignon M, Vieux F, Soler L-G, et al. (2017) Improving diet sustainability through evolution of food choices: review of epidemiological studies on the environmental impact of diets. *Nutrition Reviews* **75**, 2–17.

# Intérêts des régimes végétariens - durabilité

---

Motivations des végétariens :

- 4 grands types :
  - 1 spécifique : Bien être animal et éthique
  - 3 non-spécifiques : santé, goût, impact environnemental des produits
- Motivations des végétariens, étudiées depuis les années 1980, peu d'études, en majorité sociologiques qualitatives
  - nécessité de compléter par des études qualitatives **et** quantitatives **actualisées**
- **Bien-être animal/vie animale et santé** restent les types les plus rapportés dans la littérature, pour végétarisme mais aussi pratiques de diminutions étudiées (travaux de De Boer et coll., Pays-Bas)
- **Émergence** des **motivations environnementales**, durabilité alimentaire

# Intérêts des régimes végétariens - durabilité

---

1 exemple d'étude sur les motivations des végétariens en région Flamandes

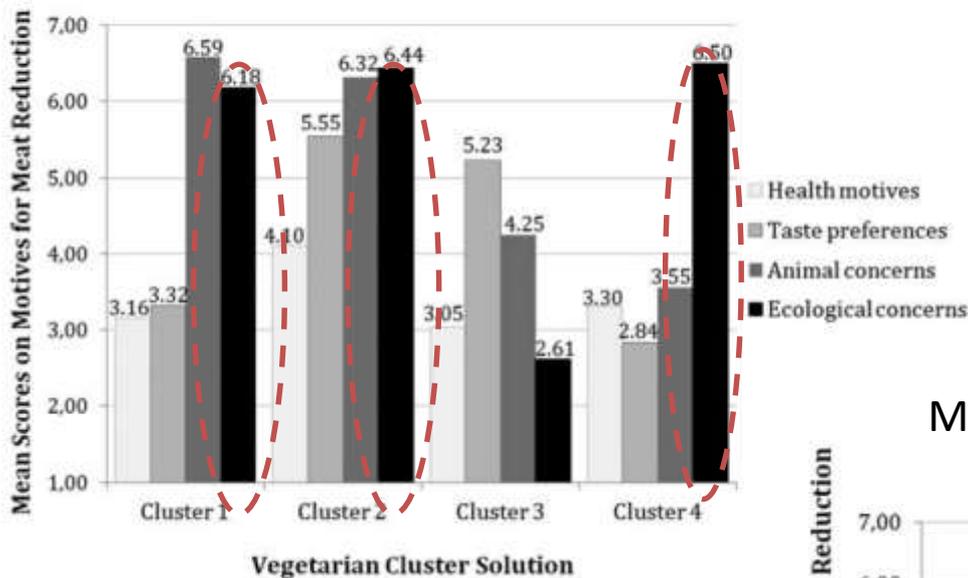
*De Backer CJS & Hudders L (2014) From meatless Mondays to meatless Sundays: motivations for meat reduction among vegetarians and semi-vegetarians who mildly or significantly reduce their meat intake. Ecol Food Nutr **53**, 639–657.*

- 1 556 participants, étude en ligne, 76% de femmes  
Exclusion des participants déclarant consommer de la viande tous les jours
- 2 groupes « semi-végétariens » définit comme individus indiquant ne pas consommer de la viande au moins 3x par semaine  
vs. Végétariens, excluent la viande totalement
- Questionnaire sur les motivations à réduire sa consommation de viande, 4 grandes catégories : santé, goût, préoccupations pour le bien-être animal et environnement

# Intérêts des régimes végétariens - durabilité

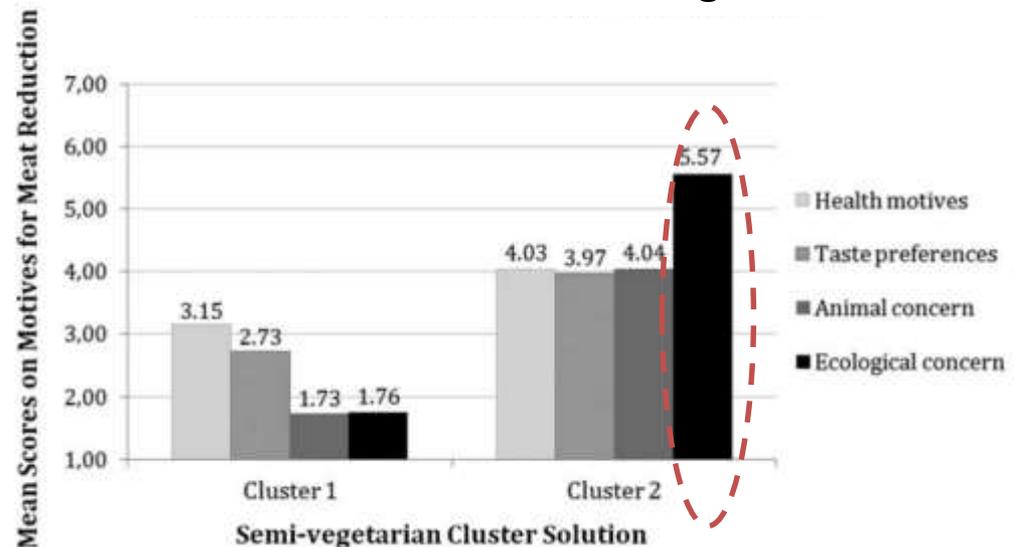
1 exemple d'étude sur les motivations des végétariens en région Flamandes

Motivations chez les végétariens



« préoccupations écologiques » est forte dans 3 groupes/4 de végétariens et 1 groupe/2 semi-végétariens

Motivations chez les semi-végétariens



*De Backer CJS & Hudders L (2014) From meatless Mondays to meatless Sundays: motivations for meat reduction among vegetarians and semi-vegetarians who mildly or significantly reduce their meat intake. Ecol Food Nutr 53, 639–657.*

# Intérêts des régimes végétariens - durabilité

---

## Motivations des végétariens – étude Nutrinet-Santé

*Extrait du questionnaire d'exclusion envoyé aux Nutrinautes en 2016, partie 3 :*

**Je pratique une forme de végétarisme ou d'exclusion des produits animaux de mon alimentation (végétalisme, véganisme, ou autre) :    oui     non**

**Si oui, depuis quelle année ?    \_ \_ \_ \_**

**Je me considère (une seule réponse possible) :**

- Pectovégétarien (j'exclus uniquement la viande et ses dérivés mais pas le poisson)
- Ovolactovégétarien (j'exclus la viande et le poisson seulement mais ni les produits laitiers, ni les oeufs)
- Lactovégétarien (j'exclus la viande, le poisson et les œufs mais pas les produits laitiers)
- Végétalien (j'exclus tous les aliments et sous-produits issus des animaux de mon alimentation)
- Végane (j'exclus tous les aliments issus des animaux de mon alimentation, les produits cosmétiques testés sur les animaux et les produits d'habillement utilisant des matériaux issus d'animaux)

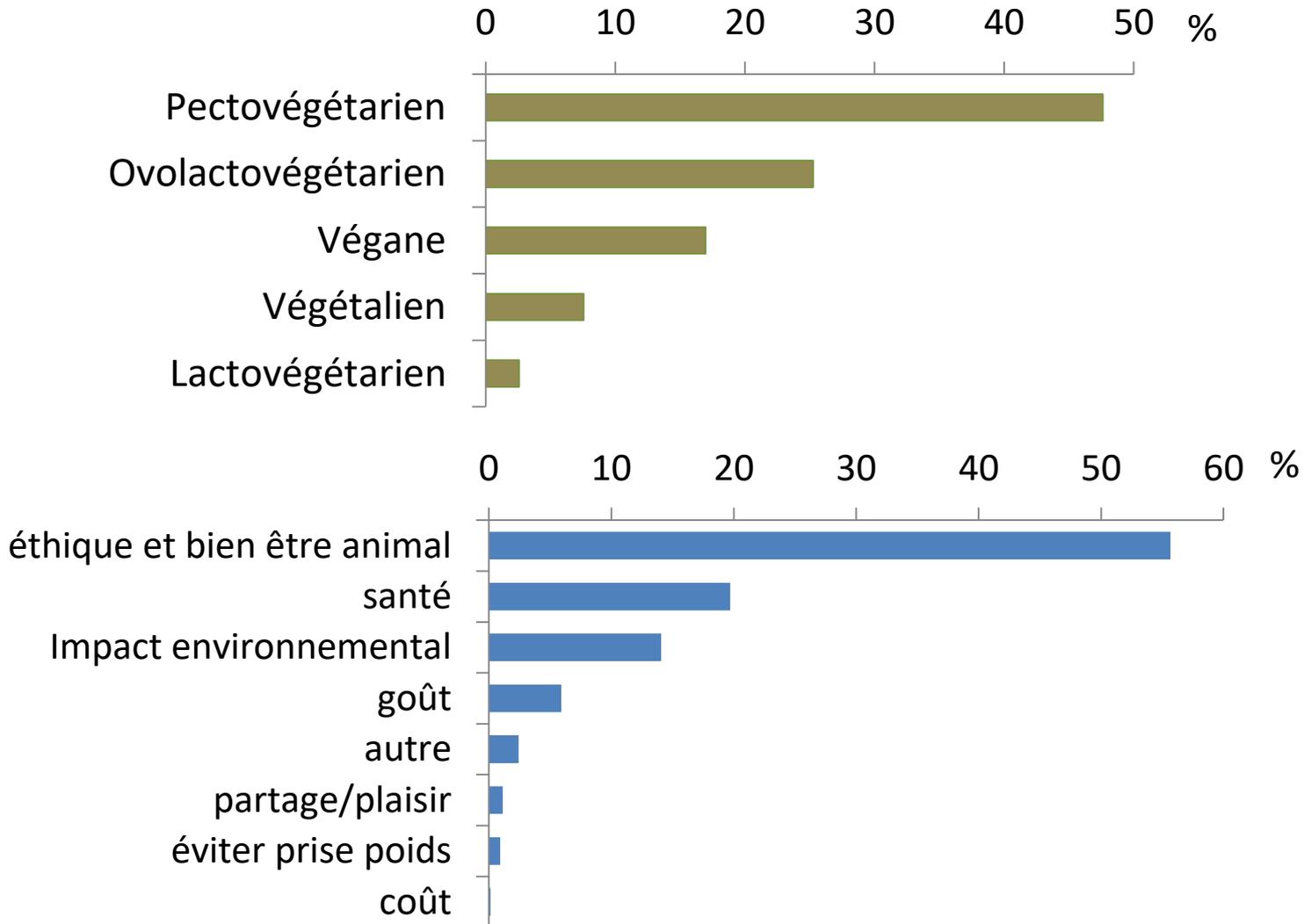
**Quelle est la ou les raisons de ce choix d'alimentation ? (plusieurs réponses possibles) :**

- par préoccupation pour l'impact environnemental de mon alimentation
- pour des raisons éthiques ou spirituelles (bien-être animal, etc.)
- par goût
- un souci de partage et/ou de plaisir (j'adhère par exemple au mouvement type « slow food » ou courant « hédonistes » ou « sobriété heureuse »)
- c'est meilleur pour ma santé
- pour éviter de prendre du poids
- c'est moins cher
- pour d'autres raisons

# Intérêts des régimes végétariens - durabilité

## Motivations des végétariens – étude Nutrinet-Santé

- 8,3 % (2976/35669) déclarent pratiquer une forme de végétarisme/véganisme



# Conclusion – perspectives en recherche

---

- Prise de compléments alimentaires chez les végétariens, végétaliens et véganes de Nutrinet-Santé en comparaison aux omnivores :
  - risques d'apports nutritionnels insuffisant sans prise de compléments ?
  - cas des de dépassement des limites de sécurité ?
- Motivations à adopter un régime végétariens, végétalien ou véganes, et le maintenir dans le temps, identifications des éventuels freins ou obstacles
- Activité physique et végétarismes : niveau d'activité physique générale quotidienne et pratique d'activités sportives
- Etudes étiologiques sur les évènements de santé : Cancer, maladies cardiovasculaires, autres

# Conclusion – perspectives générales

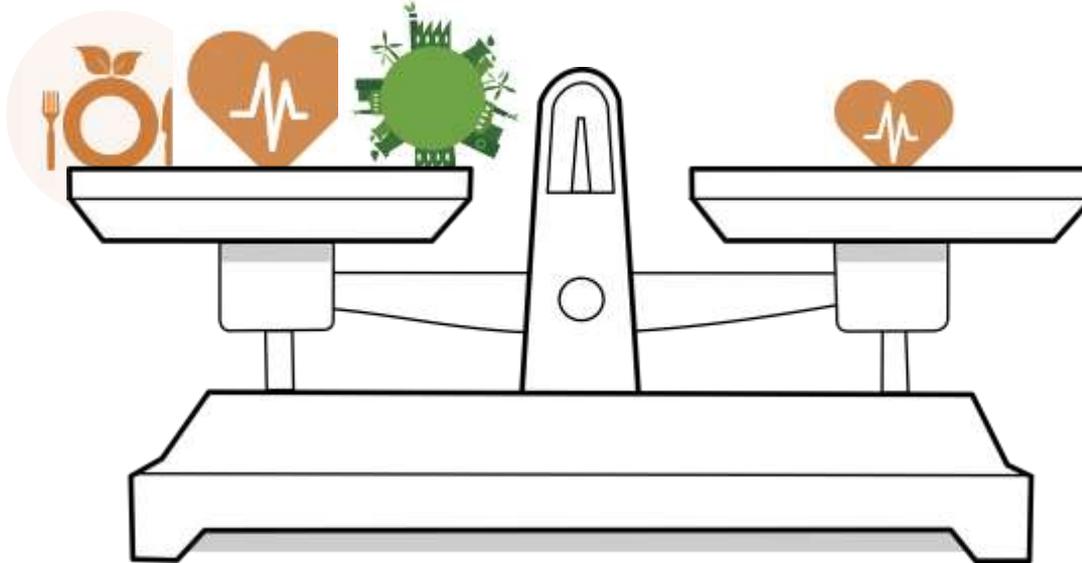
---

- Preuves croissantes en épidémiologie des bénéfices des régimes végétariens  
→ nécessité de renforcer la recherche sur ce sujet, notamment dans le contexte culturel français
- Adaptation des recommandations alimentaires/nutritionnelles aux végétariens et végétaliens → réflexion en cours à l'ANSES  
Cas USA, Angleterre, Italie
- Perspectives en Santé Publique et pratique clinique : identifier les individus « à risque » nutritionnel, aider à l'évolution vers une alimentation végétarienne favorable à la santé ? + contexte plus large de durabilité alimentaire
- Nécessité d'une implication des professionnels de la santé et de la nutrition :
  - formation des médecins généralistes
  - formation des diététiciens→ nécessité d'écoute et non stigmatisation pour ne pas créer de rupture de suivi médical et/ou nutritionnel

# Régimes végétariens et véganes

Intérêts

Risques/effets délétères



Doit-on les promouvoir/encourager pour répondre aux grands enjeux de santé publique et durabilité alimentaires actuels ?

M E R C I !





# 13<sup>ème</sup> journée inter-CLAN du Limousin

## *Vendredi 16 Novembre 2018*



Équipe de Recherche en Épidémiologie Nutritionnelle



le **cnam**



UNIVERSITÉ **PARIS 13**  
NORD

**R**égimes végétariens et végétaliens, risques ? intérêts ? *Résultats issus de la cohorte Nutrinet-Santé*



Benjamin Allès, PhD, épidémiologiste, INRA,  
Equipe de recherche en Epidémiologie Nutritionnelle - EREN  
[b.alles@eren.smbh.univ-paris13.fr](mailto:b.alles@eren.smbh.univ-paris13.fr)