

Le végétarisme n'est pas une panacée.

Notre confrère, membre de la commission nutrition santé de l'Association végétarienne de France (AVF) a souhaité réagir à notre texte intitulé « la tentation végétale est-elle nutritionnellement acceptable ? » . . Rappelons que l'AVF « œuvre pour promouvoir le végétarisme en France et accompagner la transition individuelle et collective vers une alimentation végétale, à ses différents stades (flexitarisme, végétarisme, végétalisme) ... », autrement dit, tout sauf l'omnivorisme. Pourtant le parti pris de l'exclusion des aliments d'origine animale est en opposition avec l'histoire de l'humanité. D'un point de vue anatomique et physiologique, l'homme est omnivore. Il a vocation à s'adapter à l'alimentation disponible et doit sa survie à cette particularité.

Les choix alimentaires résultent de très nombreux déterminants tels que la disponibilité alimentaire, les croyances, les facteurs socio-culturels, les préoccupations sanitaires et le plaisir, pour n'en citer que quelques-uns. Ils sont empreints d'une telle dimension émotionnelle que la science ne peut prétendre que les guider sans pouvoir les contraindre. C'est dire que la tolérance est de mise en nutrition humaine puisque tous les modes alimentaires sont respectables dès lors qu'ils satisfont l'ensemble des besoins physiologiques et affectifs tout en assurant un état de santé optimal. Admettre ce paradigme frappé au coin du bon sens n'autorise ni militantisme ni prosélytisme nutritionnel au service d'une idéologie.

Notre confrère stigmatise particulièrement la viande en s'appuyant sur l'analyse systématique d'études observationnelles aux résultats parfois discordants et dont l'interprétation objective n'a pas permis de conclure à la nécessité d'exclure la viande ou ses dérivés mais à en limiter la consommation, en accord avec ce truisme qui affirme que l'excès en toute chose est à éviter. Les conclusions de l'OMS ne sauraient en aucune manière être confisquées au profit du seul végétarisme d'autant que nombre d'études sélectionnées dans la méta-analyse fondatrice sont hautement critiquables. Il est vrai qu'il est plus simple de contester les études qui desservent la cause comme n'a pas manqué de le faire notre confrère à propos d'une étude défavorable au végétarisme...

Contrairement à ce qui est affirmé, le végétarisme n'est pas un passage quasi obligé pour améliorer l'état de santé des populations. Les études observationnelles et quelques études d'intervention randomisées prospectives randomisées, ont convaincu qu'une alimentation diversifiée, frugale et sans exclusion est associée à une moindre incidence des maladies chroniques et à une amélioration de leur évolution. Le régime méditerranéen, proche de nos habitudes, répond aux grands objectifs de santé publique sans exclusion alimentaire, confère la récente étude PREDIMED.

Il n'est pas question ici de faire l'apologie de la viande qui chagrine tant notre confrère bien qu'elle ait des propriétés nutritionnelles remarquables et nous reconnaissons bien volontiers

que le végétarisme regroupe diverses pratiques dont certaines sont acceptables à condition d'être mises en œuvre avec discernement. En revanche le végétalisme et le véganisme sont nutritionnellement disqualifiés pour la simple raison qu'ils ne sont pas compatibles avec un état de santé satisfaisant sans supplémentation ou complémentation. A nos yeux, un régime nutritionnel n'est pas médicalement acceptable dès lors qu'il ne satisfait pas totalement les besoins physiologiques d'un individu en bonne santé ce qui est le cas du végétalisme ! Parmi les nombreux motifs du choix de ce régime, figure en bonne place la question du bien-être animal. Il n'est pas nécessaire de convoquer la morale et l'éthique pour affirmer que le fait de respecter un animal ne signifie pas qu'il ne peut participer au cycle de vie par lui-même ou par ses dérivés.

Au total, les choix alimentaires procèdent de plus en plus souvent d'une démarche idéologique de consommateurs urbains et déconnectés des réalités terriennes... Tous les choix sont tolérables tant qu'ils n'ont pas de répercussions néfastes pour la santé, que ce soit par excès ou par carence. Dans cette optique, le flexitarisme ou le végétarisme lacto-ovo-végétarien apparaissent nutritionnellement acceptables alors que le végétalisme ne l'est pas. On ne peut que regretter que l'AVT se soit fixé pour objectif de « guider vers le végétalisme ». Il reste que le végétarisme n'est pas la panacée puisque d'autres modèles alimentaires, plus conformes à nos traditions alimentaires, atteignent les mêmes objectifs en termes de santé sans succomber à la tentation de l'exclusion alimentaire.

Pr Jean-Louis Schlienger

Université de Strasbourg