

Madame, Monsieur,

Vous avez publié dans votre numéro 157 de juillet-août 2017 un article du Pr Jean-Louis Schlienger intitulé « *La tentation végétale est-elle nutritionnellement acceptable ?* ». Dans cet article le Pr Schlienger partage son avis sur l'alimentation végétale et fait mention de l'Association végétarienne de France. C'est à ce titre que nous demandons un droit de réponse.

L'alimentation végétale pourquoi

L'alimentation représente ce qui est le plus intime chez l'être humain. C'est une partie complexe de notre identité. Elle comporte une part rationnelle : c'est un besoin vital, et une part irrationnelle ainsi que le constate le Dr Trémolière [1] et tant d'autres. Toute alimentation est un choix idéologique, même si celle qui est culturellement dominante semblerait vouloir s'exclure de cette réalité. Le végétarisme et ses déclinaisons sont effectivement minoritaires en France. Environ 3% de la population est végétarienne, 10% envisagerait de le devenir [2]. L'Italie compte environ 10% de végétariens, l'Allemagne, la Grande-Bretagne autour de 4-8%, et l'Inde autour de 35% [3]. En termes d'alimentation, les statistiques sont difficiles à affirmer. Si le végétarisme est effectivement revenu en Europe par la Grande-Bretagne au milieu du XIXème siècle, il faut attendre la fin du XIXème pour qu'il se développe en France. L'émergence en France est accompagnée d'appui scientifique et d'un soutien de la part du monde médical [4]. Il est alors employé également dans la prise en charge de certaines maladies. Les deux guerres mondiales portent ensuite un coup d'arrêt à ce mouvement.

Depuis, de nombreuses expériences sont venues démontrer que les animaux ressentent eux aussi des émotions et la douleur. Ces données ont fait évoluer les droits des animaux, qui sont désormais considérés comme des êtres sentients [5]. Il semble exister une dissonance entre une loi qui interdit la maltraitance sur les animaux, mais autorise des millions d'animaux à partir à l'abattoir. Les vidéos réalisées dans lesdits abattoirs ont soulevé beaucoup d'indignation [6]. Par ailleurs, une alimentation végétale semble aussi apporter des bénéfices environnementaux. Mais la considération première, en tant que médecin, est sans aucun doute la santé de nos patients. Nous connaissons depuis quelques décennies une abondance alimentaire sans précédent. La diversité des aliments, ainsi que leur disponibilité, nous amène à réfléchir à la place de la viande dans la nutrition à un moment où elle semble le moins nécessaire. En effet, nous avons peur des carences dans un pays qui semble surtout souffrir de ses excès.

L'alimentation et la science

De multiples études sont venues conforter l'idée qu'un excès de viande est préjudiciable pour la santé. Les travaux réalisés par le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) ont été repris par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Ainsi l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, et de l'environnement et du travail (ANSES) recommande de ne pas dépasser 70 g de viande par jour et 25 g de viande transformée [7]. Il apparaît que la viande n'est pas non plus une « panacée ». Les études portant sur la mortalité ne semblent pas indiquer que les végétariens seraient à risque d'une mort précoce [8]. L'étude autrichienne que vous citez [9] est contestable sur bien des points. Il s'agit d'une rare étude qui montrerait une altération de la santé chez les végétariens. Mais

cette publication est surtout riche en biais. Le premier étant un appariement post-hoc des sujets de l'étude pour faire correspondre 330 individus de l'étude qui se déclarent végétariens (dont certains mangent du poisson...) avec un individu des 4 autres groupes alimentaires pour les comparer, soit un total de 1320 sujets. Or cette étude a été menée sur 15 474 personnes. Cela est d'autant plus étonnant que les conclusions de l'étude portant sur tous les individus sont bien autres : « Concernant la santé, notre étude montre que le régime végétarien est corrélé à une meilleure santé, ce qui est en accord avec les études précédentes. »[10]. Cette étude dans son ensemble, même si sa qualité demeure contestable car basée sur du déclaratif, est en accord avec les données de la science.

En effet, les données épidémiologiques font état en France de maladies graves, chroniques, dont la prévalence augmente chaque année. Ces maladies ont un impact important sur la vie des personnes et un coût conséquent. Les données scientifiques indiquent que dans de nombreuses pathologies telles que le diabète de type II [11][12][13][14] (comme vous le soulignez), l'hypertension artérielle[15], les accidents vasculaires cérébraux (AVC)[16][17][18], le cancer colo-rectal [19][20], un régime végétarien ou végétalien est bénéfique tant en prévention primaire que secondaire. Cette liste n'est pas exhaustive ! Le régime végétarien est un des régimes qui est conseillé par l'Association canadienne du diabète pour la prise en charge de cette pathologie [21].

L'alimentation végétale et ses carences présumées

Vous mentionnez des risques de carences. La vitamine B12 est facilement accessible à travers une supplémentation correcte. Quant au fer, il n'y a pas davantage d'anémie ferriprive chez les végétariens que chez les non-végétariens [22]. Si effectivement il y a une réserve en fer moindre chez les végétariens, ce n'est que comparée à des personnes ayant une consommation de viande largement au-dessus des recommandations (jusqu'à 300g/jour) [23]. Il faut alors prendre en compte la majoration des risques associés à la consommation excessive de viande. Une bonne information nutritionnelle permet d'améliorer les apports alimentaires en fer [24]. Il semble cependant qu'une information sur les conditions favorisant l'absorption de celui-ci soit également nécessaire. L'étude INCA-3 montre un défaut d'apport dans la population française [25] (que l'on ne peut pas attribuer au poids des 3% de personnes végétariennes). Concernant le calcium, les apports nécessaires sont moindres dans la population végétarienne et encore moindres dans la population végétalienne. L'OMS indique en effet que moins l'alimentation contient de protéines animales et de sel, plus les besoins en calcium sont réduits [26]. Une étude est venue confirmer qu'un apport de 525 mg / jour de calcium pour les personnes végétaliennes semble satisfaisant [27]. Concernant les oméga3 à chaîne longue, une étude montre un taux de conversion des ALA en DHA supérieur à ce qui était attendu [28]. Par ailleurs, les algues contiennent aussi des oméga-3 à chaîne longue. Quant aux protéines, un déficit n'est pas à craindre à partir du moment où l'apport en énergie est suffisant [29]. Il est probable que d'autres investigations permettront de mieux comprendre les différences de besoins en fonction des régimes alimentaires.

A partir de ces données scientifiques, de nombreuses associations de nutrition ont émis des avis pour les personnes végétariennes ou végétaliennes, comme l'académie de nutrition et de diététique américaine (plus de 100 000 professionnels et étudiants en santé) qui a réaffirmé en 2016 : « **l'alimentation végétarienne bien conçue, y compris végétalienne, est saine, adéquate sur le plan nutritionnel et peut être bénéfique pour la prévention et le traitement de certaines maladies. Cette alimentation est appropriée à tous les âges, en particulier la grossesse, l'allaitement, la petite enfance, l'enfance, l'adolescence, le troisième âge, et pour les sportifs** ». [30]

L'alimentation végétale vue par des associations et des agences gouvernementales

Cet avis est partagé par le Comité des médecins pour une médecine responsable [31] aux États-Unis, au Royaume-Uni par l'Association de diététique britannique [32], au Canada par l'Association des diététiciens du Canada [33], en Australie l'Association des diététiciens d'Australie.[34] Ces avis sont repris au niveau des agences gouvernementales. Par exemple, le Service de santé national du Royaume-Uni publie des recommandations spécifiques très détaillées pour les végétaliens et végétariens, et inclut systématiquement, dans ses recommandations nutritionnelles pour la population générale, une alternative végétale : « les haricots [secs], les pois et les lentilles sont de bonnes alternatives à la viande car elles sont moins grasses et plus riches en fibres et protéines ». [35] C'est aussi le cas pour le ministère de l'agriculture et le ministère de la santé aux États-Unis [36] et pour le ministère de la santé canadien [37].

Cette longue liste n'est pas exhaustive, mais la France n'y figure pas. Aurait-elle raison contre le reste des associations, des agences gouvernementales ? Ou accuse-t-elle simplement un retard regrettable ?

Votre article soulève quelques considérations de l'ordre de l'éthique et de notre devoir envers les patients. Un médecin doit-il être d'accord avec le choix des patients qui viennent le consulter ? Doit-il respecter le choix des patients et les aider au mieux à rester en bonne santé ? Pour nous aider à déterminer notre rôle, nous pouvons consulter le serment d'Hippocrate, que nous avons tous prononcé à l'obtention de notre thèse : « Mon premier souci sera de rétablir, de préserver ou de promouvoir la santé dans tous ses éléments, physiques et mentaux, individuels et sociaux. Je respecterai toutes les personnes, leur autonomie et leur volonté, sans aucune discrimination selon leur état ou leurs convictions. » Par ailleurs, nous pouvons aussi interroger notre code de déontologie : « Le médecin doit écouter, examiner, conseiller ou soigner avec la même conscience toutes les personnes quels que soient leur origine, leurs mœurs et leur situation de famille, leur appartenance ou leur non-appartenance à une ethnie, une nation ou une religion déterminée, leur handicap ou leur état de santé, leur réputation ou les sentiments qu'il peut éprouver à leur égard »[38]. La santé est définie par l'OMS en ces termes : « un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas en une absence de maladie ou d'infirmité » [39]. Nous devons respecter les choix des patients, même si ce ne sont pas les nôtres, en accord avec les données de la science. Je vous rejoins quand vous déplorez que la recommandation pour les végétaliens de se supplémenter en vitamine B12 viennent d'associations, alors que ce rôle devrait être celui des instances officielles (et des médecins). Le Plan national nutrition santé (PNNS) a d'ailleurs récemment modifié ses recommandations pour inclure celle-ci [40]. La majorité des personnes vivant en France doit se supplémenter en vitamine D, et le sel de table est enrichi en iode. De telles complémentations ne seraient-elles donc pas recevables ? De plus, nous pouvons nous interroger sur l'impact que peut avoir une recommandation donnée par le médecin de manger de la viande pour rester en bonne santé. Cette question a constitué le sujet de ma thèse : « La relation médecin-patient au regard du végétarisme, une enquête nationale [41] ». Cette relation thérapeutique semble rompue. Comment soigner quand la confiance n'est plus là ? Ceci est d'autant plus dommage qu'aucune donnée scientifique ne permet de valider un caractère indispensable des aliments carnés.

Pour reprendre vos mots, « la tolérance est une vertu capitale en matière d'alimentation ». Les régimes végétariens ont montré à travers le monde leur équilibre nutritionnel, voire leurs vertus dans la prise en charge de certaines maladies chroniques. Les personnes végétariennes et végétaliennes ont besoin de notre considération, et parfois de nos conseils, pour être en bonne santé tout en étant en accord avec leurs convictions. Respectons les personnes qui ont fait ce choix, ce n'est qu'ainsi que notre prise en charge, en tant que professionnel de santé, sera conforme à nos devoirs et à nos engagements dans le seul intérêt du patient.

Dr Sébastien Demange

Spécialiste en médecine générale.

L'auteur est membre bénévole de la commission nutrition-santé de l'association végétarienne de France, mais ne déclare aucun conflit d'intérêt pécuniaire ou davantage en nature avec ce texte.

[1] Il est considéré comme l'un des pères de la nutrition moderne en France, à l'origine de plusieurs structures majeures toujours actives.

[2] Sondage OpinionWay réalisé les 27 et 28 janvier 2016. Disponible en ligne : <http://www.terraeco.net/Sondage-qui-sont-les-vegetariens,64594.html> Consulté le 11/11/2017.

[3] Ricard M, Midal F. Plaidoyer pour les animaux. Paris: Pocket; 2015. p. 23

[4] Marchand C, Le médecin et l'alimentation Principes de nutrition et recommandations alimentaires en France (1887-1940), thèse de Sciences de l'Homme et de la société, 2014. http://www.applis.univ-tours.fr/theses/2014/claire.marchand_4145.pdf

[5] Article L214-1 du code rural
<https://www.legifrance.gouv.fr/affichCode.do?idSectionTA=LEGISCTA000006152208&cidTexte=LEGITEXT000006071367&dateTexte=20080531> Consulté le 11/11/2017

[6] Association L214. L'abattoir d'Alès. Disponible en ligne : <http://www.l214.com/enquetes/2015/abattoir-made-in-france/> Consultée le 11/11/2017.

[7] ANSES l'agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, et de l'environnement et du travail. [Actualisation des repères du PNNS : révision des repères de consommations alimentaires](https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0103Ra-1.pdf). Disponible en ligne : <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0103Ra-1.pdf>

[8] Appleby PN, Crowe FL, Bradbury KE, Travis RC, Key TJ. Mortality in vegetarians and comparable non-vegetarians in the United Kingdom. *American Journal of Clinical Nutrition*. 2016 Jan 1; 103(1): 218–30.

[9] Burkert N., Muckenhuber J., Großschädl F, Rasky E., Freidl W. Nutrition and Health - The association between eating behavior and various health parameters: A Matched sample study. *PLoS ONE* 9(2) : e88278. Doi : 10.1371/journal.pone.0088278

[10] Burkert N., Muckenhuber J., Großschädl F, Rasky E., Freidl W. Nutrition and Health : Different forms of diet and their relationship with various health parameters among Austrian adults. *Wien Klin Wochenschr* (2014) 126 : 113-118 doi: 10.1007/s00508-013-0483-3

[11] McMacken M., Shah S. "A plant-based diet for the prevention and treatment of type 2 diabetes." *Journal of Geriatric Cardiology*. Mai 2017 Volume 14. Publication 5 p. 342-354

- [12] Ambika S. et al. "Plant-Based Dietary Patterns and Incidence of Type 2 Diabetes in US Men and Women Results from Three Prospective Cohort." *PLoS Medicine*. Juin 2016. Volume 13. Publication 6.
- [13] Yokoyama Y, Barnard ND, Levin SM, Watanabe M. "Vegetarian diets and glycemic control in diabetes: A systematic review and meta-analysis". *Cardiovascular Diagnosis and Therapy*. Octobre 2014. Publication 4. p.373–82.
- [14] Veleba J., Matoulek M., Hill M., Pelikanova T. and Kahleova H,. "A Vegetarian vs. Conventional Hypocaloric Diet The Effect on Physical Fitness in Response to Aerobic Exercise in Patients with Type 2 Diabetes". *Nutrients*. Octobre 2016. Volume 8. p. 671-678.
- [15] Appleby, P.N, Allen N.E, Kzy T.J. Hypertension and blood pressure among meat-eaters, fish eaters, vegetarians, and vegans in EPIC-Oxford. *Public Health Nutr*. 2002, 5, 645-654.
- [16] CHEN, G. C., LV, D. B., PANG, Z., et al. Red and processed meat consumption and risk of stroke: a meta-analysis of prospective cohort studies. *European journal of clinical nutrition*, 2013, vol. 67, no 1, p. 91.
- [17] THREAPLETON, Diane E., GREENWOOD, Darren C., EVANS, Charlotte EL, et al. Dietary Fiber Intake and Risk of First Stroke. *Stroke*, 2013, vol. 44, no 5, p. 1360-1368.
- [18] Spence, J. David. Intensive risk factor control in stroke prevention. *F1000prime reports*, 2013, vol. 5.
- [19] World Cancer Research Fund International: Colorectal Cancer. <http://www.wcrf.org/int/research-wcrf-fund/continuous-update-project-findings-reports/colorectal-bowel-cancer>
- [20] Battaglia Richi E., Baumer B., Conrad B., Darioli R., Schmid A., and Keller U. « Health Risks Associated with Meat Consumption: A Review of Epidemiological Studies ». *International Journal for Vitamin and Nutrition Research*. 2015. N°85 p.70-78
- [21] Rinaldi S. et al. "A Comprehensive Review of the Literature Supporting Recommendations From the Canadian Diabetes Association for the Use of a Plant-Based Diet for Management of Type 2 Diabetes". *Canadian Journal of Diabetes*. Octobre 2016. Volume 40 , Publication 5, p. 471 - 477
- [22] Lim H. C. K., Riddell J. L., Nowson A. C., Booth O. A., Szymlek-Gay A. E. Iron and Zinc Nutrition in the Economically-Developed World: A Review. *Nutrients* 2013, 5, 3184-3211; doi:10.3390/nu5083184
- [23] Jackson J., Williams R., McEvoy M., MacDonald-Wicks L., Patterson A. Is Higher Consumption of Animal Flesh Foods Associated with Better Iron Status among Adults in Developed Countries? A Systematic Review. *Nutrients* 2016, 8, 89; doi:10.3390/nu8020089
- [24] Leonard J. A., Chalmers A. C., Collins E. C., Patterson J. A. The effect of nutrition knowledge and dietary iron intake on iron status in young women. *Appetite* 81 (2014) 225–231.
- [25] ANSES. Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 3 (INCA 3). Juin 2017. Disponible en ligne : <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2014SA0234Ra.pdf> Consulté le 02/08/2017.
- [26] WHO Human vitamin and mineral requirement, report of a joint consultation. 2ed. 362p.
- [27] Appleby P, 2007 Comparative fracture risk in vegetarian and non vegetarian in EPIC-Oxford. *EJCN*, 61(12), pp. 1400-1406
- [28] Welch A A, Shakya-Shrestha S., Lentjes AH M., Wareham J N, Khaw K. Dietary intake and status of n-3 polyunsaturated fatty acids in a population of fish-eating and non-fish-eating meat-eaters, vegetarians, and vegans and the precursor-product ratio of a-linolenic acid to long-chain n-3 polyunsaturated fatty acids: results from the EPIC-Norfolk cohort. *Am J Clin Nutr* 2010;92:1040–51
- [29] Young, V.R. and Pellett, P.L. (1994). Plant proteins in relation to human protein and amino acid nutrition. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 59(5 Suppl), p.1203S–1212S.

[30] Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diet. J Acad Nutr Diet. 2016 Dec;116(12):1970-1980. Traduction disponible : <http://www.vegetarisme.fr/wp-content/uploads/2017/02/Vegetarisme-Position-2016-AND-version-francaise-1.pdf>

[31] Le Physicians Committee for Responsible Medicine (PCRM) est une association regroupant 12 000 médecins. <http://www.pcrm.org/health/diets>

[32] British Dietetic Association: British Dietetic Association confirms well-planned vegan diets can support healthy living in people of all ages [https://www.bda.uk.com/news/view?id=179&x\[0\]=news/list](https://www.bda.uk.com/news/view?id=179&x[0]=news/list)

[33] Dietitians of Canada : Healthy Eating Guidelines for Vegans <https://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Vegetarian-Diets/Eating-Guidelines-for-Vegans.aspx>

[34] Dietitians Association of Australia: Vegetarian diets – the basics <https://daa.asn.au/smart-eating-for-you/smart-eating-fast-facts/healthy-eating/vegetarian-diets-the-basics/>

[35] National Health Service : Vegetarian and vegan diets
<http://www.nhs.uk/livewell/vegetarianhealth/Pages/Vegetarianhealthhome.aspx>

[36] Dietary guidelines for Americans 2015-2020 8th Edition:
http://health.gov/dietaryguidelines/2015/resources/2015-2020_Dietary_Guidelines.pdf

[37] Gouvernement du Canada : Guide alimentaire. https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/view_eatwell_vue_bienmang-fra.pdf

[38] Ordre National des Médecins. Code de déontologie médicale. Avril 2017. Disponible en ligne : <https://www.conseil-national.medecin.fr/sites/default/files/codedeont.pdf>

[39] Préambule à la Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé, tel qu'adopté par la Conférence internationale sur la Santé, New York, 19-22 juin 1946; signé le 22 juillet 1946 par les représentants de 61 Etats. 1946; (Actes officiels de l'Organisation mondiale de la Santé, n°. 2, p. 100) et entré en vigueur le 7 avril 1948. Disponible en ligne : <http://www.who.int/about/definition/fr/print.html>

Consulté le 10/10/2016.

[40] Programme National Nutrition Santé. <http://www.mangerbouger.fr/Les-9-reperes/Les-9-reperes-a-la-loupe/Viande-poisson-oeuf>

[41] Demange S. “La relation médecin-patient au regard du végétarisme : enquête nationale”, Thèse de médecine générale. Université de médecine Saint Etienne. 14 mars 2017. 73 p.

<http://www.sudoc.abes.fr/DB=2.1/SRCH?IKT=12&TRM=203060695>