

QUESTION DIET

Des carences peuvent-elles être observées chez les végétaliens ?

Les végétaliens sont à risque élevé de déficit en micronutriments. Tout d'abord en vitamine B12 indispensable au fonctionnement du cerveau et du système nerveux, une carence peut mener jusqu'à la démence. Les végétaliens doivent se supplémenter car cette vitamine n'est disponible que dans les produits animaux. Un autre risque est le déficit en iode. La teneur en iode de jus végétaux (soja, coco, amande, riz, etc.) est très inférieure à celle du lait de vache. L'iode est un composant essentiel des hormones thyroïdiennes, qui interviennent dans le métabolisme et la croissance cellulaire et les grandes fonctions vitales. La question se pose aussi pour certains acides gras oméga 3 que l'on ne trouve que dans les produits animaux, les poissons essentiellement, et pour lesquels le statut de la population française est déficitaire. Ces acides gras ont des rôles essentiels dans le développement et le fonctionnement du cerveau, la vision et le système nerveux. Ainsi l'exclusion totale des produits animaux expose à des risques de carences ou de déficits nutritionnels. **(Nutrnews Hebdo)**