

PETIT-DEJEUNER SCIENTIFIQUE DE L'IFN

LE VEGETARISME

13 JANVIER 2009



Les textes de ce dossier sont libres de droit, avec mentions obligatoires :

- Nom de l'intervenant
- Petit-déjeuner scientifique de l'IFN

Contact presse : **Morgane Guirriec 01.45.00.92.50 – guirriec@ifn.asso.fr**



Petit-déjeuner scientifique de l'IFN

« Le végétarisme »

13 janvier 2009

L'IFN a souhaité communiquer sur ce thème parfois déroutant – pour plusieurs raisons. Tout d'abord parce que sous ce mot se cachent des comportements fort différents qu'il est important d'éclaircir pour savoir de quoi l'on parle.

Ensuite parce qu'il est sans aucun doute important d'en analyser les conséquences nutritionnelles, le danger potentiel d'un végétarisme mal conduit et ses bénéfices éventuels en termes de santé.

Enfin parce que ce comportement alimentaire, « déviant » de la norme moyenne, interroge sur ses raisons profondes, culturelles, sociales et psychologiques.

Pour en débattre, un nutritionniste et un sociologue présenteront leurs points de vue et répondront à vos questions.

Bernard Guy-Grand

Vice-président de l'IFN

Petit-déjeuner scientifique de l'IFN

« Le végétarisme »

13 janvier 2009

Présentation des intervenants



FERNAND LAMISSE

Professeur de nutrition émérite
Ancien chef du service de médecine interne, diabétologie, nutrition
et maladies métaboliques des Hôpitaux de Tours
Président fondateur de la maison du diabète et de la nutrition de
Tours depuis 2003

Fernand Lamisse est l'auteur de 85 publications internationales
avec comité de lecture portant sur la réanimation et la nutrition.

AROUNA P OUEDRAOGO

Sociologue
Chargé de recherche Alimentation et sciences sociales
Laboratoire de recherche sur la consommation CORELA
INRA, Ivry-sur-Seine



Les recherches d'Arouna P. Ouedraogo s'articulent autour des
goûts et des dégoûts alimentaires. C'est dans ce cadre qu'il a été
amené à reconstituer l'histoire sociale du végétarisme en Occident
(ouvrage en préparation) et à ébaucher l'analyse des formes
actuelles du phénomène en France, en comparaison avec d'autres
pays, et notamment la Grande Bretagne. Il étudie également les
tendances sociologiques de la consommation des produits issus de
l'agriculture biologique, ainsi que les transformations des relations
hommes-animaux et leurs significations culturelles.



Petit-déjeuner scientifique de l'IFN

« Le végétarisme »

13 janvier 2009

Fernand Lamisse

Université de Tours

Qu'est-ce que le végétarisme ?

L'alimentation végétarienne ou végétarisme se définit par l'exclusion des aliments provenant de la chair d'animaux terrestres et marins. Lorsqu'il s'agit d'une exclusion stricte y compris pour les produits laitiers et/ou les oeufs on parle de végétalisme. Lorsque ces produits sont autorisés on parle de lacto-végétarisme ou de lacto-ovo-végétarisme.

L'alimentation végétarienne est un mode alimentaire qui ne se définit pas uniquement par l'absence de viande mais aussi par une grande place accordée aux fruits et légumes, et aux aliments sources de protéines végétales : céréales (blé, riz, maïs, orge, seigle...) et légumineuses (pois cassés, pois chiches, lentilles, fèves, haricots blancs et rouges...).

Les qualités des protéines végétales et animales sont-elles comparables ?

Les protéines d'origine animale sont de très bonne valeur biologique puisqu'elles contiennent tous les acides aminés essentiels dont l'organisme a besoin. Il est donc indispensable de retrouver dans l'alimentation végétarienne d'autres protéines de valeur biologique au moins équivalente à celle des produits carnés et de veiller à un apport quantitatif suffisant.

Les protéines végétales peuvent être limitées en un ou plusieurs acides aminés essentiels, tels que la lysine dans les céréales ou la méthionine dans les légumineuses. Dans ces cas là, le rapport harmonieux entre tous les acides aminés essentiels n'est pas assuré. Cependant, en associant des céréales aux légumineuses au cours d'un repas ou d'une journée, les protéines végétales retrouvent une qualité comparable à celle des protéines animales.

L'apport protidique du régime végétarien se réalise principalement grâce aux céréales et aux légumineuses et dans le cas d'une alimentation ovo-lacto-végétarienne, les œufs et les produits laitiers, dont les protéines sont de haute valeur biologique, fournissent des apports complémentaires en acides aminés indispensables.

Le régime végétarien peut-il entraîner des carences ?

Les risques de carence ou d'insuffisance d'apport de certains nutriments sont inexistants lors d'une alimentation végétarienne **bien conduite**.

La **vitamine B₁₂** est présente en quantités suffisantes uniquement dans les aliments d'origine animale. Le régime végétalien expose donc au risque de carence en vitamine B12, mais pas le régime végétarien.

Le **fer** existe sous plusieurs formes chimiques. Le fer héminique d'origine exclusivement animale (viande, poisson, fruit de mer) est particulièrement bien absorbé par l'organisme, soit 4 à 5 fois plus que le fer non héminique présent dans les aliments d'origine végétale ou dans les œufs. La plupart des études ne montrent toutefois pas de carence en fer malgré des réserves plus basses chez les végétariens, ni de différences pour le taux d'hémoglobine, comparativement à des non-végétariens.

En l'absence de produits laitiers les apports en **calcium** peuvent être insuffisants. Il faut alors veiller à choisir les légumes et les fruits les plus riches en calcium, en particulier le cresson, les épinards et les fruits oléagineux (amandes, noisettes, pistaches...) qui apportent entre 100 et 250 mg de calcium/100g.

La principale source de **vitamine D** pour l'organisme est l'ensoleillement, les carences sont donc exceptionnelles chez les végétariens et chez les végétaliens.

La **vitamine C** est quant à elle largement présente dans l'alimentation végétarienne et végétalienne. Elle favorise d'ailleurs l'absorption du fer d'origine végétale.

Quels sont les effets bénéfiques sur la santé d'une alimentation végétarienne ?

➤ athérosclérose et maladies coronariennes

De nombreuses études épidémiologiques montrent chez les végétariens une prévalence moindre de l'hypertension artérielle et de la morbidité coronarienne. La quantité et la nature des lipides ingérés (moins d'acides gras saturés, plus d'acides gras poly- et mono-insaturés) sont mis en cause mais d'autres facteurs alimentaires peuvent intervenir (fibres alimentaires, phytostérols...), ainsi que des habitudes de vie (pas de tabac, plus d'activité physique).

Les grandes études montrent que la consommation de fibres est inversement corrélée à la maladie coronarienne. Les fibres génèrent dans le côlon des acides gras à courte chaîne qui freinent la synthèse hépatique du cholestérol.

Les protéines de soja, entraînent une baisse de la cholestérolémie totale, de la fraction LDL, des triglycérides et une élévation de la fraction HDL. Les antioxydants abondants dans les fruits et les légumes (β -carotène, vitamines C et E) et les isoflavones diminuent l'oxydation des LDL qui jouent un rôle central dans l'apport d'acides gras polyinsaturés de la série ω 3 qui ont des effets protecteurs artériels.

➤ **obésité et diabète de type 2**

Les végétariens ont un poids proche de celui qui est souhaitable pour l'âge et le sexe. Le contenu important de l'alimentation végétarienne en fibres exerce un effet de satiété plus rapide sur l'appétit. Il y a une association inverse entre la prise de fibres alimentaires et le risque de survenue d'un diabète de type 2. Les légumineuses ont un index glycémique bas et il y a une corrélation inverse entre l'incidence du diabète de type 2 et la consommation d'aliments d'index glycémique bas.

➤ **cancers**

Les Adventistes du 7^{ème} jour (ASJ) s'abstiennent de l'alcool, du tabac, des narcotiques, du thé, du café et recommandent un régime alimentaire végétarien ou à défaut l'abstinence de « viandes à risques », de « viandes impures » (porc, boudin, charcuterie) et de crustacés. Environ 50% d'entre eux sont strictement végétariens. De très nombreux travaux concernant la santé des ASJ ont été publiés depuis 1958. En ce qui concerne l'incidence des cancers les résultats sont controversés. Les études californiennes ont montré un risque relatif bas chez les ASJ comparés à la population générale. Les études japonaises ont rapporté des effets analogues chez des hommes dont le style de vie était identique à celui des ASJ. A l'inverse, les études norvégiennes n'ont pas constaté de différence dans la survenue des cancers entre les ASJ et la population générale.

La diminution de l'incidence de certains cancers est d'avantage liée à l'augmentation de la consommation de fruits, de légumes et de noix qu'à la différence de consommation de viande. La présence dans les plantes de nombreux antioxydants réduit le risque de survenue de certains cancers.

Quel est le rapport à la santé des végétariens ?

Etre végétarien c'est aussi avoir moins souvent recours aux services de santé.

Des questionnaires sur le style de vie, les médicaments utilisés et le recours aux interventions chirurgicales ont été adressés aux végétariens et comparés aux réponses des non végétariens. Rapportés à 100 sujets sur une période d'étude de 12 mois, les résultats ont montré moins de coronaropathies, d'hypertension artérielle, de rhumatismes aigus et chroniques, de diverticuloses coliques et de diabètes de type 2 chez les végétariens. Ils utilisent moins de médicaments. Le nombre de jours d'hospitalisation est plus faible. Ils ont

moins recours à la chirurgie en particulier pour les varices, les hémorroïdes, les lithiases vésiculaires et les interventions sur l'utérus.

Quels enseignements peut-on tirer du végétarisme ?

Le choix d'une alimentation végétarienne, quand il ne s'agit pas d'un choix économique, s'accompagne presque toujours d'une meilleure hygiène de vie qui contribue à diminuer le risque cardio-vasculaire, probablement le risque de diabète de type 2 et de certains cancers. En plus de cette meilleure hygiène de vie, les apports en fruits frais, légumes, légumineuses et oléagineux produisent des effets propres sur l'incidence de nombreuses maladies. En tout état de cause, c'est un ensemble de facteurs protecteurs présents dans les éléments végétaux qui sont en cause, et le bénéfice observé ne peut être attribué à l'absence de viande. Il paraît donc souhaitable de conseiller pour l'ensemble des populations des apports plus importants en fruits, légumes, légumineuses et oléagineux et une bonne hygiène de vie. Ces deux propositions ne devraient pas être l'apanage des seuls végétariens.

Petit-déjeuner scientifique de l'IFN

« Le végétarisme »

13 janvier 2009

Arouna P Ouedraogo

INRA- Ivry-sur-Seine

Comment avez-vous étudié les figures sociales du végétarisme ?

Au moyen d'un questionnaire statistique auprès de clients d'un magasin de produits issus de l'agriculture biologique de la région parisienne en 1997, dont les résultats ont été complétés jusqu'en 2007 par de nouveaux répondants, des observations de caractère ethnographique et des entretiens auprès de nouveaux clients.¹ Le caractère non standard d'un magasin spécialisé de produits 'bio' exacerbe sans aucun doute le profil sociologique de la sous-population végétarienne interrogée. Il s'agit là d'une étude monographique. L'enquête ne peut donc avoir de valeur démonstrative du végétarisme en elle-même, mais elle permet de décrire quelques-unes des déterminations du végétarisme en France.

Qui sont ces végétariens ?

Le végétarisme est inégalement répandu parmi les différentes catégories sociales². La proportion de végétariens auto-déclarés augmente à mesure que l'on s'élève dans la hiérarchie sociale, croissant légèrement chez les professions intermédiaires par rapport aux

¹ Sur 859 clients ayant répondu à l'enquête statistique, 380 se déclaraient végétariens, soit 44% de l'échantillon. Le remplissage du questionnaire avait lieu sur site, avant ou, plus souvent après que les clients aient terminé leurs achats dans le magasin ; aussi toutes les rubriques du questionnaire ne sont pas également remplies ; ainsi par exemple, seuls 282 végétariens auto-déclarés ont renseigné leur profession, alors même qu'ils renseignaient celle de leurs parents. La soixantaine d'entretiens réalisés auprès de répondants au questionnaire visaient entre autres à neutraliser la série de biais qui auraient pu infléchir la portée de l'enquête, en raison notamment des feux de l'actualité de la vache folle sous lesquels elle se déroulait.

² Après avoir proposé à l'enquêté une série de questions sur la fréquence de consommation des différents produits d'origine animale (bœuf, veau, mouton, agneau, porc, charcuterie, poisson, lait, laitages, etc.), on a demandé : « si vous ne consommez pas de ces produits, diriez-vous que vous êtes : a) végétarien(ne) au sens large (vous abstenant de toute chair animale mais consommant les sous-produits animaux), b) végétarien(ne) au sens strict (vous abstenant aussi bien de la chair des animaux que de leurs produits et ne vous autorisant à consommer que les fruits et les légumes), c) adepte du régime macrobiotique, d) de l'instinctothérapie, e) autres (à définir)

cadres et professions intellectuelles supérieures. Elle passe ainsi de 2,8% chez les artisans-commerçants, 3,9% chez les ouvriers, 17% chez les employés, à 35% auprès des cadres, professions intellectuelles supérieures et à 40% auprès des professions intermédiaires. On remarquera l'absence d'agriculteurs et de chefs d'entreprise dans la sous-population végétarienne.

Le végétarisme des catégories sociales populaires est-il le même que celui des autres catégories ?

Le végétarisme des milieux populaires est plus souvent masculin et celui des catégories supérieures plus souvent féminin. Le végétarisme est précoce parmi les employés de commerce (tranche des 18-24 ans), mais ne semble pas perdurer au-delà de 50 ans. Il commence légèrement plus tard dans les catégories supérieures (dans la tranche des 25-29 ans) mais est continûment pratiqué jusqu'à 60 ans au moins.

La réception du végétarisme dans les catégories populaires est plus récente, bien que ces dernières soient insérées depuis fort longtemps dans les réseaux de l'alimentation non standard, comme le montre l'ancienneté de la consommation de produits issus de l'agriculture biologique (depuis 6 à 10 ans). A l'opposé le végétarisme est plus anciennement installé parmi les catégories supérieures (consommation de produits bio depuis plus de 20 ans en moyenne).

Le végétarisme des catégories populaires est associé à une acculturation urbaine complète, ou à un type de déracinement et, dans les catégories supérieures, il est associé à l'existence d'attaches en milieu rural.

Les catégories populaires revendiquent plus fréquemment leur adhésion au végétarisme large, alors que les catégories supérieures sollicitent le régime en toutes ses familles (large, stricte, macrobiotique). Toutefois, l'observance de l'interdit de la viande est plus stricte dans les catégories populaires que dans les catégories supérieures, où des libertés sont prises.

Le végétarisme des catégories populaires est aussi associé à une méfiance à l'égard de la médecine allopathique au profit des médecines dites douces, à l'opposé des catégories supérieures, où l'on fait volontiers appel à la médecine classique.

Quelles sont les motivations des végétariens ?

Le discours végétarien véhicule notamment d'innombrables motifs d'insatisfaction : refus de la gastronomie bourgeoise, protestation contre la commercialisation et la consommation de produits industriels jugés « toxiques », « dangereux », « transformés », « dénaturés », « sans goût », dénonciation de l'industrialisation « polluante », rejet de l'oppression sous toutes ses formes. Ces motifs sont caractéristiques du malaise alimentaire qu'expriment particulièrement les fractions intellectuelles des classes moyennes et supérieures.

Les règles du végétarisme, bien qu'elles se présentent sous la forme d'interdits, se révèlent cependant moins contraignantes qu'on ne pourrait le penser au premier abord. Elles se prêtent aisément à la réinterprétation, auprès des catégories supérieures notamment. Ces dernières les modifiant et les ajustant souverainement en fonction de leurs propres valeurs somatique, ludique, médicale.

Plus que l'attitude à l'égard de la viande, c'est donc la série de pratiques associées au régime qui importe.

On peut aussi voir dans le végétarisme des catégories supérieures le résultat de méthodes de socialisation professionnelle et/ou mondaine et une condition du succès dans le monde. Le prolongement du végétarisme après 60 ans dans les catégories sociales supérieures tend à montrer un plus long usage social et symbolique du corps en bonne santé et une attention soutenue à l'égard des méthodes préventives.

Institut Français pour la Nutrition

L'unique plate-forme d'échange entre scientifiques et acteurs de la chaîne alimentaire

La Fondation Française pour la Nutrition (FFN) aujourd'hui Institut Français pour la Nutrition (IFN) a été créée en 1974 par les Professeurs Bour† et Trémolières†, nutritionnistes, et par plusieurs industriels de l'agroalimentaire. C'est une association sans but lucratif, régie par la loi du 1er juillet 1901. Elle s'est fixé pour objectif de "favoriser la concertation entre les milieux scientifiques et les professionnels de la chaîne agroalimentaire à l'occasion des questions intéressant la Nutrition et l'Alimentation dans leurs différentes dimensions, et leur promotion..." (Statuts - 13 mars 1974, révisés en 2001).

L'IFN est une plate-forme d'échange et de communication scientifiques. Ses instances de réflexion et d'orientation sont composées pour moitié de représentants de la chaîne agroalimentaire et pour moitié de scientifiques du secteur public.

Des actions pour aider la recherche et diffuser une information scientifique objective

L'IFN organise des colloques et des conférences, publie des dossiers scientifiques, met en place des groupes de travail sur des sujets d'actualité et soutient la recherche par la remise de prix.

L'IFN met à la disposition de ses adhérents, ainsi que des professions-relais, notamment des journalistes et des enseignants, différents services tels que : un centre de documentation ; une mise en contact avec des spécialistes ; un site web <www.ifn.asso.fr>.

Début 2007, l'IFN a enrichi son site Internet d'un espace grand public intitulé "Nos aliments en 200 questions", répondant de façon simple et objective aux questions les plus fréquemment posées par les consommateurs.

LES MEMBRES DE L'IFN AUJOURD'HUI :

- 240 membres chercheurs des secteurs privé et public
- 200 membres associés (médecins, diététiciens, enseignants, ...)
- 28 entreprises et organismes : Arnaud • Coca-Cola France • Fromageries Bel • Groupe Danone • Kellogg's Produits Alimentaires • Kraft Biscuits Europe • Kraft Foods France • Laboratoire Oenobiol • Laboratoire Martin-Privat • Sopadiet • Marie Surgelés • Mars Chocolats France • Nestlé France • Roquette Frères • Saint-Hubert • Unilever France • Alliance 7 • ANIA (Association nationale des industries alimentaires) • CEDUS (Centre d'études et de documentation du sucre) • CNIEL (Centre national interprofessionnel de l'économie laitière) • FICT (Fédération nationale des industriels charcutiers traiteurs et transformateurs de viandes) • FNCG (Fédération nationale des industries de corps gras) • ILEC (Institut de liaisons et d'études des industries de consommation) • ITERG (Institut des corps gras) • Passion Céréales • SNFPSC (Syndicat national des fabricants de produits surgelés et congelés) • UDIA (Union pour le développement des industries alimentaires) • UPPIA (Union pour la promotion des industries de l'appertisé)

L'IFN et la presse : Information et documentation

- Un centre de documentation : 800 ouvrages, 40 revues spécialisées et 80 dossiers thématiques
- Des réponses adaptées à chaque question
- Un fichier de spécialistes
- Un site Internet : <www.ifn.asso.fr>, avec des actualités, des fiches bibliographiques et un espace "Nos aliments en 200 questions"

Les conférences et colloques de l'IFN

L'IFN organise chaque mois des conférences sur des thèmes d'actualité et chaque année des colloques et symposia sur des sujets prospectifs.

Ces manifestations sont suivies d'une discussion qui permet de confronter les expériences et préoccupations de l'assemblée : industriels, chercheurs, institutionnels, professionnels de la santé, journalistes, consultants...

Les conférences sont reprises sous forme de "Lettres Scientifiques" adressées aux adhérents, et les Actes des colloques et des symposia sont également publiés.

Vous pouvez les commander sur notre site Internet <www.ifn.asso.fr>.

Quelques manifestations à venir :

- Nutrition de la conception à l'enfance : certitudes et perspectives

Symposium d'une journée, en partenariat avec la Société Française de Pédiatrie

jeudi 5 février 2009

- Stress, alimentation et maladies cardiovasculaires

par Alain Grynberg (Faculté de pharmacie, Châtenay-Malabry)

jeudi 12 février à 9h30

- Intégration du bénéfice nutritionnel dans le processus d'analyse des risques alimentaires

par Philippe Verger (INRA, Paris)

mardi 19 mai à 9h30

- Dépression et troubles du comportement alimentaire

par Nicolas Dantchev (Hôtel-Dieu, Paris) et Olivier Guilbaud (Institut mutualiste Montsouris, Paris)

mardi 16 juin à 9h30

Renseignements et inscriptions : IFN, 71 Avenue Victor Hugo, 75116 Paris,
Tél. : 01 45 00 92 50, Fax : 01 40 67 17 76
Courriel : institut.nutrition@ifn.asso.fr

Quelques exemples de conférences et colloques passés :

- **Le poisson : quels enjeux pour sa consommation ?**
Françoise Médale (INRA, St-Pée-sur-Nivelle), Jean-Charles Leblanc (Afssa) et Philippe Gros (Ifremer)
- **Quelles interactions entre aliments et médicaments ?**
Bruno Lacarelle (Hôpital de la Timone, Marseille)
- **Côlon, prébiotiques et probiotiques, et effets sur la santé**
Marcel Roberfroid (Université catholique de Louvain, Belgique)
- **Les profils nutritionnels**
Symposium d'une journée
- **Les édulcorants intenses : considérations toxicologiques et pondérales**
Dominique Parent-Massin (Université de Brest), France Bellisle (CRNH d'Ile-de-France)
- **Les effets générationnels du comportement alimentaire**
Pascale Hebel (CREDOC)
- **La restauration scolaire au collège : c'est bon pour qui ?**
Christine César (sociologue de l'alimentation, Conservatoire national des arts et métiers)
- **Du PNNS1 au PNNS2, les propositions du rapport Hercberg**
Serge Hercberg (ISTNA – CNAM)
- **Décontamination des aliments et des animaux. Que s'est-il passé pendant les 20 années qui ont suivi Tchernobyl ?**
Maurice Arnaud (Nestlé)
- **Nourrir la pauvreté : aide alimentaire et inégalités sociales de santé**
Christine César (sociologue de l'alimentation, Conservatoire national des arts et métiers)
- **La fonctionnalité alimentaire, illusion aujourd'hui, réalité demain**
Luc Méjean (ENSAIA, Nancy)
- **Le plaisir : ami ou ennemi de notre alimentation ?**
Colloque d'une journée
- **Alimentation et activité physique**
Gilbert Pérès (Hôpital de la Pitié-Salpêtrière, Paris) et Jean-Michel Oppert (Hôtel-Dieu, Paris)
- **Modalités et risques de transfert des micropolluants organiques dans la chaîne alimentaire**
Guido Rychen (ENSAIA-INPL, Nancy)
- **Nutrition et vieillissement cérébral : approche épidémiologique**
Pascale Barberger-Gateau (Université de Bordeaux 2)
- **L'économie fait-elle la loi dans nos assiettes ? Déterminants économiques des choix alimentaires**
Colloque d'une journée
- **La contamination des aliments par les perturbateurs endocriniens : quels risques pour l'homme?**
Jean-Pierre Cravedi (INRA, Toulouse)
- **Consommation alimentaire et poids corporel : l'influence de la taille des portions et de la densité énergétique des aliments**
Serge Michels (Protéines, Paris) et France Bellisle (INRA, Paris)
- **Sel et santé**
Bernard Moinier (Comité des Salines de France, Paris), Pr. Michel Azizi et Pr. Xavier Jeunemaitre (Hôpital Européen Georges Pompidou, Paris)
- **Acides gras oméga-3 et cancer**
Pr. Philippe Bougnoux (Université de Tours)