



## **Alimentation végétarienne et santé ? Une question de subtils équilibres**

Nos modèles alimentaires sont en pleine mutation. De plus en plus de personnes choisissent de limiter leur consommation de produits d'origine animale, voire de les remplacer entièrement par des produits d'origine végétale. Quelle que soit leur motivation, il est important de pouvoir faire un choix éclairé afin d'obtenir un maximum de bénéfices pour la santé. C'est dans cette optique que le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) vient de publier un rapport d'expertise d'initiative propre. Un point complet a été réalisé à l'attention des consommateurs attirés par une alimentation plus végétale et également à destination des professionnels de la santé afin de les éclairer sur les avantages pour la santé et les risques éventuels d'une alimentation végétarienne. Il est bien établi qu'une alimentation végétarienne, même dans ses modalités les plus diverses, peut rencontrer les besoins nutritionnels des divers groupes de population, mais la complexité des mesures à mettre en œuvre pour y arriver varie fortement selon le type de végétarisme choisi et les stades de vie impliqués. C'est dans une optique informative et facilement réalisable que cet avis a été rédigé. Le rapport comporte une série de recommandations et de conseils pour assurer une alimentation optimale et propose des pistes pour réduire ou éviter les risques existants, en se penchant particulièrement sur les groupes de populations les plus sensibles.

### **S'engager dans la voie des pratiques restrictives**

L'alimentation végétarienne se décline en différentes options allant du végétarisme – excluant un certain nombre d'aliments d'origine animale, majoritairement lacto-ovo-végétarisme – au véganisme (végétalisme) – uniquement à base de produits d'origine végétale. Un mode alimentaire végétarien varié (et complétement lorsque nécessaire) peut fournir tous les nutriments nécessaires tout au long du cycle de vie. Plus une alimentation est limitée à certains groupes d'aliments, plus le risque de déficit nutritionnel et celui d'exposition accrue à des substances indésirables grandissent. Ceci étant particulièrement préjudiciable chez les nourrissons, les jeunes enfants et les adolescents, pendant les périodes de grossesse et d'allaitement et chez les personnes âgées.

### **En surveillant certains nutriments**

En cas de limitation des choix alimentaires, l'organisme risque d'être privé, en tout ou en partie, d'importants nutriments dont certaines protéines, certains acides gras oméga-3, des minéraux et oligo-éléments tels le calcium, le fer, le zinc et l'iode ou encore des vitamines comme la B12 et la D. Il s'agit alors de prévenir ces états par une diversification accrue de l'alimentation et par de bonnes associations : consommation plus fréquente de légumineuses (dont le soja), d'oléagineux, de céréales complètes, d'œufs oméga 3 et d'huile de colza ou de noix, de produits laitiers, d'aliments enrichis, etc. Chez les végétaliens, il est nécessaire d'utiliser des aliments enrichis (vitamine D et B12, calcium, iode), voire des compléments alimentaires lorsqu'il n'y a pas moyen de compenser les déficits par l'alimentation.

Bien que ce rapport se veuille résolument pratique et offre de nombreuses pistes largement applicables, il faut néanmoins beaucoup d'attention et quelques connaissances pour les mettre en pratique correctement. C'est pourquoi un suivi personnalisé par des professionnels de santé est souvent conseillé, ou même indispensable dans certaines situations particulières.

### **Et en minimisant les risques**

Une alimentation à prédominance ou exclusivement végétale peut entraîner paradoxalement une exposition accrue à des substances indésirables potentiellement dommageables pour la santé. Celles-ci vont de substances naturellement présentes dans les aliments (phytates, phyto-oestrogènes et mycotoxines) à des contaminants environnementaux (métaux lourds) et microbiologiques en passant par des substances phytopharmaceutiques. Il y a divers moyens de diminuer les risques, par exemple en jouant sur la provenance et l'état d'utilisation des aliments, leurs modalités de préparation (épluchage, trempage, lavage, fermentation, germination, cuisson, etc.) ou encore leur conservation, comme décrit en détail dans le rapport. Des mises en garde sont également formulées quant à une consommation trop importante de certains végétaux tels le soja, les algues ou le riz, que l'on soit végétarien ou pas.

### **Tout en prêtant de l'attention aux groupes de population aux besoins particuliers**

En suivant les conseils du rapport, les divers problèmes mentionnés ci-avant s'estompent dans une population d'adultes en bonne santé pour lesquels plus aucun obstacle ne peut s'opposer à une alimentation végétarienne peu restrictive. Mais cet objectif réjouissant ne peut masquer les difficultés que l'on peut rencontrer dans certains groupes de population. Quatre groupes sont ainsi traités en détail dans le présent rapport : les nourrissons et enfants en bas âge, les enfants en âge scolaire et les adolescents, les femmes enceintes et allaitantes et les personnes âgées. Ces étapes de vie correspondent à de notables changements physiologiques se traduisant par des besoins spécifiques devant être pleinement couverts. Le CSS ne recommande pas une alimentation de type végan (végétalienne) aux femmes enceintes et allaitantes ainsi qu'aux nourrissons et enfants en dessous de 3 ans. Dès lors qu'une alimentation de ce type serait quand même choisie pour ces groupes, un encadrement strict par des professionnels de santé est indispensable. En outre, les enfants en âge scolaire, les adolescents et les personnes âgées méritent aussi une attention particulière.

### **En résumé**

Loin de combattre les choix alimentaires privilégiant le recours à des aliments d'origine végétale, le CSS insiste sur une prise en compte raisonnée des éléments suivants :

- Une alimentation végétarienne présente de nombreux avantages pour la santé ;
- Plus les choix alimentaires sont restreints, plus les risques de déficit nutritionnel et d'exposition accrue des substances indésirables grandissent ;
- Diversifiez les sources alimentaires et adaptez vos modes de préparation pour préserver votre santé ;
- Des modifications alimentaires bien pensées impliquent de bons choix et une gestion attentive de la chaîne de la charrue à la fourchette ;
- Une alimentation de type végan, trop restrictive, n'est pas adaptée aux nourrissons et aux enfants en bas-âge et aux femmes enceintes et allaitantes ;
- Certains groupes de population présentant des besoins spécifiques et les personnes ayant les restrictions les plus importantes (véganisme) doivent bénéficier de conseils par des professionnels de santé compétents (diététicien et/ou autre praticien dûment formé en nutrition) afin d'adapter au mieux leurs apports alimentaires à leurs besoins.

Regardez les vidéos sur ce sujet sur notre chaîne Youtube :

[https://youtube.com/playlist?list=PLFXGfxajz57JZkT\\_RJDLNRe-D2MFWNVyC](https://youtube.com/playlist?list=PLFXGfxajz57JZkT_RJDLNRe-D2MFWNVyC)

L'avis, dans son intégralité, (CSS\_9445) se trouve sur le site internet du Conseil Supérieur de la Santé : <https://www.health.belgium.be/fr/avis-9445-alimentation-vegetarienne>

Le site du Conseil Supérieur de la Santé : [www.css-hgr.be](http://www.css-hgr.be).

### **A propos du Conseil Supérieur de la Santé (CSS)**

Le **Conseil Supérieur de la Santé** est l'organe d'avis scientifique du SPF Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement. Dans le but de garantir et d'améliorer **la santé publique**, le Conseil formule des **avis scientifiques** afin de guider les décideurs politiques et les professionnels de la santé. Grâce à son réseau d'experts et ses collaborateurs internes, le Conseil se base sur une évaluation multidisciplinaire de l'état actuel de la science pour émettre des avis **impartiaux** et **indépendants**. Ainsi, le CSS applique un système de **gestion des conflits d'intérêts potentiels**. Le Conseil élabore ses avis sur demande de la Ministre ou de sa propre initiative et les publie.

Tous les avis publics et brochures sont disponibles sur le site : [www.css-hgr.be](http://www.css-hgr.be)