

Position de l'Association américaine de diététique : alimentations végétariennes¹

Les données scientifiques suggèrent une relation positive entre les alimentations végétariennes et la réduction du risque de plusieurs maladies chroniques. Il est important que les alimentations végétariennes soient soigneusement planifiées afin de garantir un apport adéquat en nutriments.

Déclaration de position et document de synthèse

La position de l'Association américaine de diététique est que les alimentations végétariennes sont saines et nutritionnellement adéquates lorsqu'elles sont planifiées de manière appropriée.

L'attention portée aujourd'hui aux habitudes personnelles de santé est sans précédent, et de plus en plus d'Américains adoptent des modes de vie plus sains, notamment en modifiant leur régime alimentaire et leur activité physique. Parallèlement, l'intérêt pour les alimentations végétariennes s'est accru. De nombreuses données scientifiques suggèrent des relations positives entre les modes de vie végétariens et la réduction du risque de plusieurs maladies chroniques dégénératives, telles que l'obésité, les maladies coronariennes, l'hypertension, le diabète sucré, le cancer du côlon, etc. L'incidence élevée de ces maladies dans les pays industrialisés, par rapport à d'autres cultures, justifie une attention particulière à l'alimentation et aux autres facteurs du mode de vie qui peuvent varier entre les végétariens et les non-végétariens.

Il importe de reconnaître que les alimentations végétariennes et non végétariennes peuvent toutes deux être bénéfiques ou néfastes pour la santé. Une bonne planification nutritionnelle peut permettre de réduire les risques et de contrôler certaines maladies et affections grâce à des mesures alimentaires, tandis que des alimentations mal planifiées ou hasardeuses augmentent la probabilité de carences ou d'excès liés à l'alimentation. Toutefois, outre les potentiels avantages pour la santé de certaines alimentations végétariennes, on peut également prendre en considération des raisons écologiques, économiques, philosophiques ou éthiques pour adopter une telle alimentation. Il peut être plus facile, et plus acceptable, pour certaines personnes, de suivre les recommandations alimentaires américaines en suivant une alimentation végétarienne plutôt qu'une alimentation non végétarienne.

¹ Approuvé par la Chambre des délégués le 18 octobre 1987, pour être en vigueur jusqu'en octobre 1992, à moins qu'il ne soit réaffirmé ou retiré selon les procédures d'élaboration des positions de la Chambre des délégués. L'Association américaine de diététique autorise la republication de cette position dans son intégralité, à condition que la source soit dûment mentionnée.

Le végétarisme, généralement défini par la non-consommation de viande rouge, de poisson et de volaille, englobe une grande variété de modes d'alimentation impliquant différents niveaux d'éviction des aliments d'origine animale. Aux États-Unis, la plupart des alimentations végétariennes sont riches en fibres et pauvres en graisses, en graisses saturées et en cholestérol. Les végétariens les plus courants dans ce pays sont les lacto ou ovo-lacto-végétariens, dont le régime comprend respectivement des produits laitiers ou des œufs et des produits laitiers, et pour lesquels les préoccupations en matière de carences nutritionnelles sont peu nombreuses. Les végétariens intégraux, ou véganes, qui s'abstiennent de viande, de poisson, de volaille, de produits laitiers et d'œufs, doivent veiller à ce que l'apport calorique soit suffisant pour maintenir un poids corporel souhaitable, en particulier pendant l'enfance. Les véganes doivent s'assurer d'inclure une source appropriée de vitamine B12 dans leur alimentation. En outre, si leur exposition au soleil est limitée, un complément en vitamine D peut être indiqué.

Pour planifier une alimentation végétarienne, il faut choisir une grande variété d'aliments parmi les principaux groupes d'aliments. Il peut s'agir de fruits frais, de légumes, de pains et de céréales complètes, de noix et de graines, de légumineuses, de produits laitiers à faible teneur en matières grasses ou de substituts de soja enrichis et, si désiré, d'un nombre limité d'œufs. Il est conseillé aux végétariens de limiter au maximum leur consommation d'aliments à faible densité nutritionnelle. La consommation d'une bonne source alimentaire d'acide ascorbique [Ndlr, de vitamine C] aux repas favorisera l'absorption du fer disponible. L'anémie ferriprive est connue pour se manifester aussi bien chez les végétariens que chez les non-végétariens. Les mélanges de protéines provenant de céréales, de légumes, de légumineuses, de graines et de noix, consommés au cours de la journée, se complètent mutuellement dans leurs profils d'acides aminés, sans qu'il soit nécessaire de planifier et de compléter précisément les protéines de chaque repas, comme le préconise la "théorie des protéines combinées", récemment popularisée.

Enfin, les personnes dont les besoins en nutriments sont particulièrement élevés en raison de la croissance, de l'allaitement ou du rétablissement après une maladie peuvent généralement satisfaire leurs besoins en nutriments avec des alimentations végétariennes contenant des produits laitiers. Les personnes qui ont une alimentation végane ou assimilée doivent veiller à assurer des apports adéquats en calories, en vitamine B12 et en vitamine D. Les végétariens et les non-végétariens dont les nourrissons sont exclusivement nourris au sein au-delà de l'âge de 4 à 6 mois doivent leur donner des compléments de vitamine D et de fer.