

Le franc-tireur **Serge Pieters**

Pour ne pas confondre...

- ▶ **Végétarien** : Le végétarisme est une pratique alimentaire qui exclut la consommation de chair animale (viandes, volailles, poissons et fruits de mer). Cette pratique remonte à la Grèce antique, car Pythagore est considéré comme le père du végétarisme.
- ▶ **Végétalien** : Un végétalien est un "végétarien strict" qui ne consomme que des aliments issus du monde végétal. Il refusera donc la viande mais aussi les produits laitiers, les œufs, le miel...
- ▶ **Végan** : C'est le "végétalisme intégral", soit un mode de vie qui refuse la consommation de tout produit issu des animaux ou de leur exploitation. Sur le plan alimentaire, une personne végane exclut les mêmes ingrédients que le végétalien, mais elle refuse aussi de porter des vêtements en cuir, en soie ou en laine et n'utilise pas de cosmétiques ou médicaments testés sur les animaux ou contenant des substances animales (cire d'abeille...). Le véganisme s'inscrit souvent dans la défense des droits des animaux. Dans sa définition de 1951, la Vegan Society présente le véganisme comme "*la doctrine selon laquelle les humains doivent vivre sans exploiter les animaux*".

Entretien réalisé
par Dorian de Meeûs
et Jonas Legge

L'actualité

Le véganisme est à la mode. Ses partisans les plus radicalement intolérants vont jusqu'à vandaliser des vitrines pour défendre la cause animale. Mais refuser de manger de la viande et de boire du lait, est-ce dangereux pour la santé ?

Quels sont les risques liés au véganisme ? Les végétariens ont-ils accès à une grande diversité de nourriture ? Un enfant peut-il en mourir ?

Serge Pieters, professeur de nutrition à l'UCL, diététicien agréé et spécialiste dans le suivi nutritionnel des sportifs de haut niveau, répond à nos questions.

Les personnes véganes souffrent-elles de carences alimentaires spécifiques ?

Le véganisme ou végétalisme porte un vrai risque de carences alimentaires. La carence qui va arriver le plus rapidement est celle en vitamines B12 qui sont généralement contenues dans les produits d'origine animale. Cette vitamine intervient notamment dans la synthèse de nouveaux tissus et nouvelles cellules. Il y a un risque d'anémies lié à cette carence. Il y a aussi des carences éventuelles en Oméga-3, essentiellement celles d'origine animale – surtout marine – qui sont plus fonctionnel-

les pour l'organisme humain que celles d'origine végétale. La troisième carence récurrente, c'est celle en fer que l'on trouve généralement dans le foie et les viandes, mais aussi dans les lentilles, avec une moins bonne biodisponibilité cependant.

On évoque aussi régulièrement l'apport en protéines...
C'est surtout la qualité des protéines qui peut poser problème, car il faut de bonnes protéines pour pouvoir couvrir les besoins de l'organisme. Les meilleures protéines proviennent généralement des œufs, du lait et de la viande. Les protéines que l'on retrouve dans les végétaux ne sont pas des protéines complètes, car elles ne contiennent pas tous les acides aminés essentiels. Les protéines des légumes et céréales ont chaque fois un facteur limitant, soit un acide aminé manquant. Si l'on ne fait pas attention à cette carence, il faut combiner de manière adéquate des céréales et des légumineuses sur un même repas ou sur la même journée. C'est essentiel pour avoir un apport qualitatif en protéines. Exemple : manger des pâtes aux lentilles offre une excellente complémentarité.

Une personne végane qui prend ces compléments et qui associe minutieusement ses mets peut donc avoir une alimentation qui répond aux besoins de son corps ?

Une personne adulte qui est bien informée et consciente des manquements à combler peut en effet s'alimenter très correctement. Par contre, la situation des enfants en bas âge ou en pleine croissance soulève davantage de questions, tout comme la situation de personnes âgées ou malades (cancers...). Dans ces cas, la capacité à couvrir les besoins est beaucoup plus difficile. Les conséquences des carences seront aussi beaucoup plus importantes. Récemment encore, un jeune enfant, dont les parents étaient des adeptes du véganisme, est mort suite à un mauvais apport alimentaire. Les besoins essentiels de l'enfant n'étaient pas correctement couverts.

Que risque un adulte végan qui ne prendrait pas ces compléments nutritionnels ?

Cela commencera généralement par une fonte de sa masse musculaire et par une diminution de son immunité. Il tombera donc plus souvent malade, tout simplement parce que les protéines interviennent dans l'immunité. On constate aussi davantage de risques d'anémies, qui peuvent provoquer des problèmes d'infections et de la fatigue. Progressivement, l'état de santé de cet adulte va se détériorer.

La conviction profonde de vouloir protéger les animaux et assurer leur bien-être absolu représente un risque : que les parents fassent de mauvais choix nutritionnels pour leurs enfants.

Effectivement, il y a vraiment un risque ! Le principal est qu'un enfant en bas âge n'ait pas une alimentation tout à fait adaptée à ses besoins. Malheureusement, chaque année, on déplore des décès ou

des complications graves. Dans les hôpitaux universitaires pour enfants, nous sommes régulièrement confrontés à cette problématique chez les nourrissons, où nous devons impérativement réalimenter les enfants qui se trouvent parfois dans les mêmes conditions que des enfants dans des pays en voie de développement.

“Le véganisme porte un risque de carences alimentaires”

De nombreux parents végétariens imposent-ils leur conception de l'alimentation à leurs enfants ?

Heureusement, jusqu'à présent, non. Mais la mode du végétarisme et véganisme est récente, il ne faut dès lors pas exclure que cette problématique s'amplifie. D'autant que le véganisme est porté par certains réseaux sociaux ou blogs. Ce qui est inquiétant, c'est que, parfois, les informations qu'on y trouve ne sont pas suffisamment fiables quant aux dangers pour la santé. Dès lors, certains jouent aux apprentis-sorciers avec leurs enfants. Ce genre de test est évidemment à proscrire et nous devons être particulièrement vigilants et alerter les parents sur les risques réels du véganisme pour les jeunes enfants. Car, réellement, il y a danger.

Les omnivores imaginent que les végétariens ont accès à peu de diversité alimentaire. Est-ce le cas ?

Effectivement, on a l'impression que quand on enlève le steak de son assiette, il ne reste plus grand-chose. Pourtant, les végétariens ont réellement développé une culture alimentaire très variée et très riche avec des produits que les omnivores ignorent ou ne consomment pas. On peut même parler d'une véritable gastronomie végétarienne, dont les omnivores pourraient parfois s'inspirer. Mais il faut rester prudent et être bien informé.

Comment les végétariens justifient-ils que le lait doive être proscrit ?

Ils estiment qu'il y a une exploitation de l'animal, qui n'a pas choisi de donner son lait et de nourrir des humains. Selon leur idéologie, on détourne le lait du veau qui ne dispose donc pas de ce dont il a besoin pour pouvoir grandir. Certains mouvements se tournent vers notre origine paléolithique – ce qui est contradictoire puisque cette civilisation prônait une consommation importante de viande – pour rappeler qu'à l'époque l'homme ne consommait pas de produits laitiers. Notre message, en tant que nutritionnistes, c'est qu'il ne faut pas en boire en grande quantité

mais que le lait contient des apports importants en protéines et matières grasses.

La pratique végétarienne permet-elle de réduire les risques de diabète et de cancers ?

Pour le diabète, on pense que oui à condition d'avoir une alimentation équilibrée. Si des personnes ne mangent que des grosses quantités de pain blanc, elles auront une augmentation du risque de diabète de type 2. Ce n'est donc pas parce qu'on est végétarien qu'on est forcément mince, en bonne santé et sans cholestérol. Pour la prévention du cancer, il est trop tôt pour parler de bienfaits. Depuis début 2000, plusieurs associations savantes ont conclu que la consommation végétarienne était tout à fait comparable au régime méditerranéen, avec une réduction des maladies de civilisation.

Êtes-vous agacé de lire des erreurs dans la dénomination des produits alimentaires, comme “lait végétal” ?

Effectivement, on sait que le lait est un liquide issu d'une femelle mammifère après avoir mis bas. Donc le “lait de soja” est une aberration. La loi permet de parler de “lait d'amande” alors que l'amande n'est pas un mammifère... La première aberration qui a fait sourire, c'est l'expression “germes de soja” alors que ce sont des haricots mungo.

Certains adeptes du véganisme vont jusqu'à s'attaquer à des chefs ou des enseignants. Est-ce une idéologie sectaire ?

Sur les blogs et sites, les végétariens sont souvent attaqués par des omnivores qui ne sont pas tout à fait conscients de leurs pratiques. Les végétariens sont virulents dans leurs réponses. Ces blogs sont l'illustration de certaines personnes plus extrémistes dans leurs démarches. D'autres végétariens comprennent bien que des gens mangent de la viande et ne vont pas chercher à imposer leur idéologie.

ILS ONT DIT

“Pour certains, le véganisme est hype. Pour d’autres, il y a le sentiment qu’on ne peut plus continuer à consommer de la viande comme on le fait jusqu’à présent.”

Leonoor Leus

Fondatrice de Veganizer BXL.

“Pourquoi moque-t-on le sérieux des personnes qui choisissent de devenir véganes alors que tout le processus industriel d’élevage est complètement inhumain et seulement dicté par le profit ? !”

Ellen Page

Actrice américaine.

“Comme les sportifs omnivores, il faut faire attention à compenser la perte de glucides entraînée par la pratique du sport intensive et manger plus.”

Nicolaï Van Lennepkade

Marathonien végan, dans “Le Monde”.

“Ces deux ou trois dernières années, les thématiques de la protection animale et du véganisme ont glissé de la marge underground au succès mainstream.”

Théo Ribeton

Auteur de l’essai “V comme Vegan” (Nova).

“Dans les relations avec les animaux, tous les gens sont des nazis. Pour les animaux, c’est un éternel Treblinka.”

Isaac Bashevis Singer

Auteur juif et prix Nobel de littérature en 1978.

“Le végétarisme n’affecte ni les performances sportives ni celles au lit. Inversement, il y a les méfaits pour la santé de l’élevage industriel.”

Aymeric Caron

Chroniqueur et journaliste français.