

LES DÉRIVES NÉFASTES DU VÉGÉTARISME ET DU VÉGANISME

Une analyse montre qu'une forte proportion des personnes qui excluent les produits animaux de leur alimentation (végétariens et véganes) consomment de grandes quantités de produits ultratransformés néfastes pour la santé.



PHOTO ADOBESTOCK



RICHARD BÉLIVEAU
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

Au sens large, le végétarisme englobe tout mode d'alimentation qui exclut, en tout ou en partie, les aliments d'origine animale. Par exemple, certains végétariens ne mangent pas de viande, mais consomment des œufs et des produits laitiers (ovo-lacto végétarisme) ou encore du poisson (pesco-végétarisme). D'autres, comme les végétaliens, sont plus stricts et excluent totalement les produits animaux pour se nourrir exclusivement de végétaux (fruits, légumes, noix, graines, légumineuses, produits céréaliers). Les véganes, quant à eux, pratiquent un végétalisme intégral en bannissant en plus l'utilisation de tout produit animal dans leur vie quotidienne (cosmétiques, vêtements et accessoires fabriqués à partir de produits animaux comme le cuir).

IMPACTS POSITIFS

Les végétaux sont indispensables à la prévention de l'ensemble des maladies chroniques et de nombreuses études ont montré que l'incidence de ces maladies est réduite chez les végétariens, comparativement aux personnes qui mangent de la viande. Ceci est particulièrement bien documenté en ce qui concerne les maladies cardiovasculaires, avec une diminution d'environ 25 % du risque

d'être touché ou de décéder de maladies coronariennes chez les végétariens comparativement aux non-végétariens⁽¹⁾. En somme, remplacer la viande par une abondance de végétaux peut clairement avoir un impact positif sur la santé.

ULTRATransFORMÉS SANS VIANDE

Ce ne sont cependant pas tous les végétariens et les véganes qui mangent beaucoup de végétaux : au cours des dernières années, l'industrie alimentaire a développé une très vaste gamme d'aliments ultratransformés qui ne contiennent pas de produits animaux et qui peuvent donc être consommés par les personnes qui ont exclu la viande de leur alimentation. Pourtant, même si ces produits sont véganes, ils ne sont pas santé pour autant : comme tous les produits ultratransformés, ces versions véganes sont souvent fabriquées à partir d'ingrédients de piètre qualité et renferment des quantités parfois astronomiques de sucre, de gras, de sel et de plusieurs additifs alimentaires.

Une étude récente montre que ces produits sont malheureusement devenus très populaires auprès des végétariens et des véganes et représentent même une de leurs principales sources de calories⁽²⁾. Les végétariens et les véganes consomment 40 % de leurs calories totales sous forme de produits ultratransformés.

L'étude indique aussi que les jeunes adultes semblent être particulière-

ment attirés par ces produits ultratransformés. Cela est probablement lié au fait que chez plusieurs jeunes, la décision d'éliminer la viande de l'alimentation n'est pas tellement motivée par des questions de santé, mais surtout par les enjeux éthiques associés à l'élevage (la souffrance animale et l'impact sur l'environnement et les changements climatiques, en particulier). Dans ce cas, la principale préoccupation de ces personnes devient surtout de ne pas consommer de viande ou de produits animaux en général, sans porter trop d'attention à ce que l'on mange pour les remplacer. L'industrie alimentaire a compris ce phénomène et s'est mise à la production d'aliments de faible valeur nutritive, pour occuper ce marché.

VÉGÉTARIENS EN MAUVAISE SANTÉ

Les études montrent pourtant que la consommation d'aliments ultratransformés, qu'ils soient véganes ou non, est néfaste pour la santé et ne permet pas de profiter des bienfaits associés à la consommation de végétaux nature.

Par exemple, il a été montré que les personnes végétariennes qui consomment une abondance de végétaux ont un risque de maladie coronarienne environ 25 % plus faible que les mangeurs de viande. Par contre, chez les végétariens qui se nourrissent principalement de produits industriels ultratransformés, cette protection disparaît complètement

et le risque d'infarctus du myocarde est au contraire augmenté de 30 % comparativement aux mangeurs de viande⁽³⁾.

Ces résultats indiquent que le simple fait d'éliminer la viande de son alimentation ne garantit pas une bonne santé, surtout lorsque les produits animaux sont remplacés par des produits ultratransformés. Ces produits sont dépourvus des nombreux nutriments essentiels (vitamines, minéraux, fibres, composés phytochimiques) et sont donc tout à fait inutiles en matière de prévention des maladies chroniques. Qu'on soit omnivore, végétarien ou végétalien, la clé pour vivre longtemps et en bonne santé demeure de consommer chaque jour une abondance de végétaux non transformés par l'industrie.

■ (1) Dinu M et coll. Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta-analysis of observational studies. *Crit. Rev. Food Sci. Nutr.* 2017; 57: 3640-3649.

■ (2) Gehring J et coll. Consumption of ultra-processed foods by pesco-vegetarians, vegetarians, and vegans: associations with duration and age at diet initiation. *J. Nutr.*, publié le 21 juillet 2020.

■ (3) Satija A et coll. Healthful and unhealthful plant-based diets and the risk of coronary heart disease in US adults. *J. Am. Coll. Cardiol.* 2017; 70: 411-422.