

Initiative citoyenne pour les droits des végétariens
Association « Veggie Pride »
Association Végétarienne de France

À : Agence nationale de sécurité sanitaire
de l'alimentation, de l'environnement et du travail
27-31 avenue du Général Leclerc
94701 Maisons-Alfort Cedex

Objet : demande de références

Lyon, le 30 avril 2011

Madame, Monsieur,

Comme L'ANSES est responsable sur le fond des informations scientifiques sur la nutrition diffusées par le site mangerbouger.fr, nous nous permettons de vous contacter pour avoir des précisions au sujet de certaines de ces informations.

Nous souhaitons avoir les références des études scientifiques sur lesquelles se basent les évaluations des régimes végétariens que l'on peut lire dans les pages du site mangerbouger.fr ainsi que dans les guides à télécharger, et spécifiquement :

1. Dans la section « bien manger » du site mangerbouger.fr, section « viande, poisson, œuf : 1 à 2 fois par jour », il est écrit :

Alimentation végétarienne et équilibre nutritionnel peuvent aller de pair à condition d'appliquer certaines règles. Lorsqu'on élimine de son alimentation les produits carnés et le poisson, on limite l'apport de protéines. Il est donc important de remplacer ces sources de protéines, en consommant par exemple : des œufs, des produits laitiers et notamment les fromages qui sont de bons compléments aux protéines végétales (apportées notamment par la consommation de céréales, de légumineuses, de soja...). De manière générale, il est intéressant de réaliser des associations d'aliments d'origine végétale et animale.

On pourrait conclure que l'alimentation végétarienne ne peut être compatible avec l'équilibre nutritionnel qu'à condition que les sources de protéines que représentent la viande et le poisson soient « remplac[ées] » par d'autres protéines animales, c'est-à-dire que les protéines végétales ne suffiraient pas. Pouvez-vous nous dire quelles études montrent que les personnes ne consommant que des protéines végétales n'ont pas un apport suffisant en protéines ?

2. Dans la même section, il est affirmé que les personnes qui adoptent un régime végétalien

prennent des risques pour leur santé :

Sachez que ce type de régime rend très difficile la couverture des besoins en acides aminés indispensables, en fer, en calcium et en certaines vitamines. Le suivi d'un régime végétalien à long terme peut faire courir des risques pour la santé, notamment pour les enfants.

Pouvez-vous nous indiquer les références des études effectuées sur les personnes végétaliennes, adultes et enfants, sur lesquelles s'appuient ces affirmations ?

3. Le guide s'adressant aux adolescents « J'aime manger, j'aime bouger » diffusé sur le site mangerbouger.fr prévient les parents et leurs enfants de la dangerosité du régime végétalien : « Ne suis surtout pas ce régime », avançant que les conséquences seraient sérieuses : « tu aurais de graves déficiences non seulement en protéines mais aussi en fer et en calcium ».

Comme il s'agit d'un guide pour adolescents, nous supposons que vos conclusions reposent sur une ou plusieurs études évaluant la santé d'un nombre conséquent d'adolescents végétaliens. Pouvez-vous nous en transmettre les références ?

4. Le même guide conseille à l'adolescente végétarienne de s'adresser à l'infirmière ou au médecin en suggérant qu'elle pourrait avoir « peut-être besoin d'une supplémentation en fer ». Le même conseil n'est pas donné aux autres adolescentes.

Y a-t-il une étude conduite sur des adolescentes végétariennes et non végétariennes qui indique que les premières sont plus exposées aux carences en fer que les secondes ?

Nous vous remercions d'avance des éclaircissements que vous pourrez nous fournir. Dans cette attente, Madame, Monsieur, nous vous prions d'accepter nos sincères salutations,

Sara Fergé, pour Initiative citoyenne pour les droits des végétariens

David Olivier, pour l'association Veggie Pride

Cécile Bourgain, pour l'Association Végétarienne de France