

## Recommandations nutritionnelles officielles des États-Unis et du Canada



[1]

L'ADA (American Dietetic Association) a publié la prise de position écrite la plus renommée à propos des alimentations végétariennes.

« La société américaine de science nutritionnelle et des diététiciens du Canada estiment qu'une alimentation végétarienne équilibrée est complète et qu'elle apporte des bénéfices pour la santé en contribuant à prévenir et à guérir certaines maladies (...) . »

L'affirmation centrale de ce papier composé de 18 pages qui se base sur 256 références bibliographiques a été rédigé par 3 auteurs et examiné et approuvé par 27 personnes scientifiques :

« L'ADA estime qu'une alimentation végétarienne équilibrée est suffisante et qu'elle apporte des bénéfices pour la santé et contribue à prévenir et à guérir certaines maladies (...) . »

En outre, l'ADA publie un avis positif quant à l'alimentation végane :

« Les alimentations végane et ovo-lacto végétarienne équilibrées couvrent les besoins des petits enfants, des enfants en âge de scolarité et des adolescents et permettent une croissance normale ... »

### Quelle est l'importance des directives américaines et canadiennes ?

Cette prise de position est une grande étape dans la reconnaissance sociale des alimentations végétariennes et véganes, ayant un impact considérable également sur la médecine traditionnelle. Par sa position officielle, l'ADA a mis un point aux éternelles aprioris selon lesquelles les personnes végétariennes étaient catégoriquement sujettes à des carences nutritives. Elle a pris la parole, en tant que grande organisation la plus célèbre, en faveur des alimentations végétariennes et végane.

Cette étape avait été précédée par une longue évolution. Aux Etats-Unis, la propagation de ce qu'on appelle «plant-based diet» avait déjà connu un grand essor. Ce régime composé principalement d'aliments végétaux et contenant un grand taux de fruits et de légumes a gagné de plus en plus d'adeptes ces dernières années : L'association américaine cardiologique, l'institut national de santé des Etats-Unis, l'association américaine contre le cancer et autres fondations.

Bien que toutes ces recommandations visent à réduire la consommation de produits d'origine animale, personne n'avait encore pris directement position quant à l'alimentation végétarienne. On suivant l'avis répandu qu'il fallait manger un peu de viande ou de poisson pour rester en bonne santé. Ce dernier grand pas vers l'affirmation officielle des bénéfices des alimentations végétariennes et végane a été fait par ce papier publié par l'ADA.

## Maladies

Après un chapitre analysant les besoins des différents groupes de personnes (enfance, puberté, grossesse, allaitement, âge, sportifs), sont traités, dans un chapitre détaillé, différentes maladies pouvant être prévenues grâce à l'alimentation végétarienne. Les sous-chapitres : Obésité, maladies cardio-vasculaires (infarctus du myocarde, angina pectoris, etc.), hypertension, diabète type 2, ostéoporose, maladies des reins, démence, .... . Ont été démontrés les résultats positifs notés par des études scientifiques vu l'impact bénéfique des alimentations végétariennes et végane quant à ces maladies parfois très répandues.

## Végétarisme aux institutions publiques

Le dernier chapitre de la prise de position illustre la manière dont les institutions publiques aux États-Unis traitent l'alimentation végétarienne (p.ex. dans des écoles, etc.) à l'heure de sa publication. En l'occurrence, on peut y lire que le militaire américain s'investit à garantir une option végétarienne. De même pour le militaire canadien : là aussi, il y a toujours au moins un plat végétarien au choix à chaque repas. À l'heure de la publication, 10 à 15 % des militaires canadiens choisissaient déjà l'option végétarienne.

Dernière mise-à-jour: 02.01.2017

+ d'infos:

- L'ADA a changé de nom et s'appelle depuis 2015 A.N.D. (Academy of Nutrition and Dietetics) Elle a publié un papier actualisé dans : [Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets](#) [2]
- Vers la publication du papier de prise de position de l'ADA : [Journal of the American Dietetic Association](#) [3]. 2003;103:748-765.
- ?Le papier peut être téléchargé sur le site [Internet de l'ADA](#) [4].
- ?La traduction complète en allemand est disponible comme [PDF et document Web \(HTML\)](#). [5]
- Il en existe également une traduction italienne en ligne : [Posizione dell'American Dietetic Association e dei Dietitians of Canada: Diete Vegetariane](#) [6]

**Source URL (modified on 02.01.2017 - 19:44):** <https://www.swissveg.ch/recommandations?language=fr>

## Links

[1] <https://www.swissveg.ch/recommandations?language=fr>

[2] [http://www.eatrightpro.org/~media/eatrightpro%20files/practice/position%20and%20practice%20papers/position%20papers/pp\\_vegetariandiets.ashx](http://www.eatrightpro.org/~media/eatrightpro%20files/practice/position%20and%20practice%20papers/position%20papers/pp_vegetariandiets.ashx)

[3] <http://www.sciencedirect.com/>

[4] <http://www.eatright.org/>

[5] <http://www.vegetarismus.ch/heft/2003-3/ADAdeutsch.pdf>

[6] [http://www.scienzavegetariana.it/nutrizione/ADA\\_ital.htm](http://www.scienzavegetariana.it/nutrizione/ADA_ital.htm)