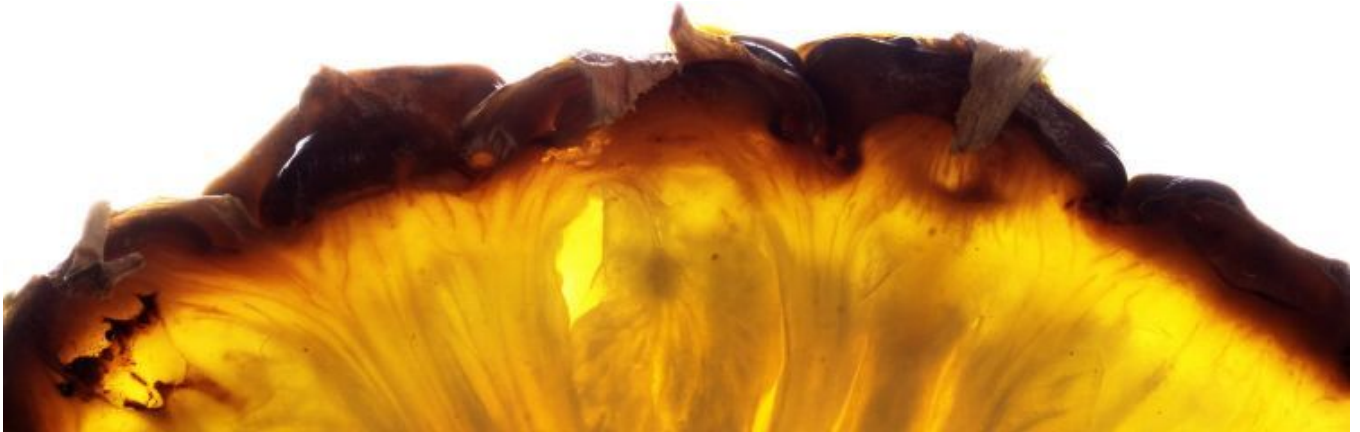


Végane et vitamines



[1]

En collaboration avec l'institut suisse des vitamines à Lausanne, l'école polytechnique de Zurich a examiné environ 200 personnes de trois groupes alimentaires : omnivores (OV), ovo-lacto-végétariens (VG) et véganes (VN).

Environ un quart des participants fumait - indépendamment de leur régime. Une consommation d'alcool régulière (une à deux consommations par semaine) ne s'élevait qu'à 15 % contre 35 % des autres deux groupes. Les personnes renonçant complètement à l'alcool étaient 29 % des véganes, 6 % des végétariens et 3 % des omnivores. Dans le domaine du sport et de l'entraînement physique, il n'y avait guère de différences dans les 3 groupes. De même, leur apport énergétique et leur consommation de lipides ne se distinguaient que de manière insignifiante.

Les auteurs de l'étude ont constaté que les 3 groupes alimentaires pouvaient avoir des carences quant à certains nutriments. Vu ce fait, il leur était alors impossible de définir le mode d'alimentation le plus sain. En d'autres termes : peu importe notre régime, il faudrait toujours veiller à manger sainement.

Quelques valeurs remarquables issus des examens :

	Omnivores	Végétariens	Véganes
Nombre de personnes	100	53	53
BMI [kg/m ²]	23	22,5	21,6
Vitamine C [µmol/l]	55	69	72
Acide folique [nmol/l]	14	17	26
Vitamine B6 [nmol/l]	22	16	27

Chez plus de la moitié de participants omnivores (58 %) on a constaté une carence d'acide folique. Par contre, seuls 30 % des participants végétariens et que 13 % des participants véganes étaient carencés en acide folique.

Quant au taux du zinc, celui-ci était trop bas chez 47 % des participants véganes contre 19 % des participants végétariens et 11 % des participants omnivores.

En ce qui concerne la vitamine B6, les personnes végétariennes avaient les taux les plus bas (59 % contre 29 % des omnivores et 25 % des véganes).

Même si les participants examinés ne sont pas directement représentatifs pour la population entière, et si d'importants paramètres de santé n'ont pas été examinés dans cette étude, les résultats permettent toutefois de voir que dans chaque régime, il est possible de faire des erreurs nutritionnelles.

Le fait qu'il y avait parmi les sujets examinés des personnes véganes représentant une carence en acide folique indique que l'alimentation de ces dites personnes n'est pas saine ni équilibrée. Selon le rapport alimentaire, les véganes participants consommaient le plus de sucre. Une alimentation végane n'est pas saine en soi, il faut, comme toutes les autres alimentations, la planifier pour qu'elle soit équilibrée et complète.

Nous ignorons si une aide financière a influencé les résultats de l'étude de l'ISV (Swiss Vitamin Institute).

Dernière mise-à-jour: 03.01.2017

+ d'infos:

Étude originale : "[Micronutrient status and intake in omnivores, vegetarians and vegans in Switzerland.](#)" [2]

Source URL (modified on 03.01.2017 - 10:07): <https://www.swissveg.ch/vitamines?language=fr>

Links

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

[2] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26502280>