

## Carences en cas de consommation de viande



[1]

### Attention aux symptômes de carence par certains aliments

Presque tous les articles traitant des régimes végétariens ou végétaliens (et pas exclusivement ceux qui traitent d'éthique, du bien-être animal ou d'écologie) soulignent qu'il faut prendre soin d'éviter les symptômes de carence lors d'une alimentation à base de plantes. Cet avertissement "obligatoire" est-il justifié ? Et pourquoi entend-on rarement un tel avertissement alors qu'on mange de la viande ?

« A quoi les véganes doivent-ils faire attention pour éviter des carences ? » C'est probablement la question la plus populaire lorsque les auteurs s'intéressent à ce mode de vie. Les mêmes auteurs n'écriraient jamais dans ce sens: « À quoi les carnivores doivent-ils faire attention pour éviter des carences ? »

Derrière l'argumentation habituelle se cache une logique qui consiste à penser que la viande contient différents ingrédients. L'homme étant également constitué de chair, la chaire animale contient tout ce dont le corps humain a besoin pour se construire. Il serait donc plus difficile de consommer toutes les substances nécessaires sans viande.

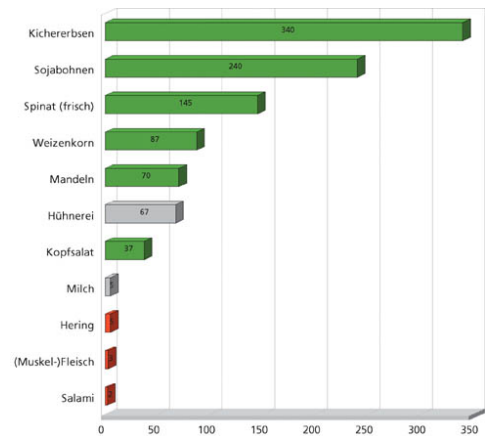
Les faits, cependant, ne sont pas aussi clairs. Aucun végétarien ou végane n'exclue la viande et les autres produits d'origine animale pour simplement les remplacer par des produits végétaux sains (céréales, riz, légumes secs, fruits, légumes). Après tout, un régime végétarien ou végane n'est pas un régime dans lequel il s'agit de simplement réduire son alimentation. Il s'agit plutôt de la composer différemment.

Voici donc une mise en lumière des symptômes de carence possibles chez les carnivores. Dans les médias de masse, cet axe n'est presque jamais vu comme un aspect positif de la nutrition à base de plantes.

### Acide folique

Les consommateurs de viande souffrent régulièrement d'une carence en acide folique (= folate) du groupe de la vitamine B, ce qui a poussé l'Office fédéral de la santé publique à envisager d'enrichir les aliments de base avec cette vitamine. En Suisse, l'acide folique est déjà ajouté à environ 300 aliments. Étant donné que les aliments qui fournissent une haute teneur en acide folique sont principalement consommés par les végétariens (salades, légumes, produits complets) et que la viande en contient très peu, il est particulièrement important d'assurer un apport suffisant en acide folique dans les aliments riches en viande. Pour les femmes carnivores qui souhaitent avoir des enfants, un supplément diététique à base de comprimés d'acide folique devrait être envisagé afin d'éviter les malformations de l'enfant à naître pendant les premières semaines de la grossesse. Une carence en acide folique peut également favoriser des maladies du système cardiovasculaire, comme l'artériosclérose.

Teneur en acide folique de certains aliments en microgrammes par 100 g :



## Vitamine C

Cette vitamine vitale se trouve principalement dans les fruits et légumes. La viande et les autres produits d'origine animale ne contiennent pratiquement pas de vitamine C. C'est pour cette raison que les consommateurs de viande en particulier doivent s'assurer de consommer suffisamment de vitamine C et donc de consommer au moins 5 portions de fruits ou légumes par jour.

## Fibres alimentaires

Les produits d'origine animale ne contiennent pratiquement pas de fibres alimentaires. Les non-végétariens (et les non-véganes) doivent donc s'assurer qu'ils consomment suffisamment de fibres alimentaires. Aujourd'hui, la constipation chronique généralisée est une conséquence de la faible consommation d'aliments végétaux riches en fibres.

Teneur en fibres alim. (g/100 g) :	
Viande	0
Poisson	0
Oeuf	0
Lair	0
Fromage	0
Tomate	1.2
Riz	1.4
Laitue pommée	1.6
Banane	2.0
Broccoli	3.0
Riz complet	3.0
Pain blanc	3.6

Pain complet	6.6
Amandes	15.0

## Trop au lieu de trop peu

Les consommateurs de viande doivent veiller à ne pas consommer trop de gras (y compris le cholestérol), trop d'acide purique, trop de toxines environnementales concentrées et de résidus de médicaments dans leur alimentation. Ces substances, qui se présentent sous une forme plus concentrée dans les produits d'origine animale que dans les produits d'origine végétale, peuvent présenter de graves inconvénients pour la santé, car le corps humain n'a guère la possibilité de traiter ou d'excréter ces substances en plus grandes quantités.

Si l'organisme reçoit trop peu d'un nutriment, il peut simplement le compléter. Cependant, si le corps est contaminé par des substances malsaines, il est difficile de les éliminer du corps.

## Neutralité

Est-il de ce fait approprié d'attirer l'attention sur d'éventuels symptômes de carence dans tout article sur les régimes végétariens ou véganes ? Cela n'a guère de sens. Tout régime unilatéral est problématique, avec ou sans viande. Il devient particulièrement ridicule de conseiller aux végétariens (ce qui arrive fréquemment) de consommer suffisamment de fruits et légumes.

Bien sûr, on peut souffrir de malnutrition avec un régime végétarien ou végane très unilatéral, ainsi qu'avec un régime à base de viande unilatéral. Si cependant un végane se nourrit mal, on va considérer que c'est la preuve que la nutrition végane est en à priori problématique, alors que si un mangeur de viande est diagnostiqué en carence, on va le considérer comme un problème personnel. Cela donne aux consommateurs des médias de masse l'idée que le régime végane est plus susceptible d'entraîner des symptômes de carence.

*Renato Pichler*

- [Pourquoi la vitamine B12 est-elle si importante pour les véganes ?](#) [2]

Dernière mise-à-jour: 12.03.2019

+ d'infos:

- Les études montrent que les suppléments d'acide folique produisent un effet contraire à l'acide folique que l'on trouve naturellement dans les aliments :  
[Too much folate: a risk factor for cancer and cardiovascular disease?](#) [3], janvier 2009  
[Folic acid and risk of prostate cancer: results from a randomized clinical trial](#) [4], mars 2009  
[Folic acid for the prevention of colorectal adenomas: a randomized clinical trial](#) [5], juin 2007
- [Les avantages pour la santé sont controversés](#) [6] (d'enrichir des denrées alimentaires en acide folique), saldo 2003/8
- [De plus en plus de cercles recommandent un régime végétarien](#) [7] (un article qui résume la [prise de position](#) [8] à propos d'alimentation végétarienne de la plus grande association mondiale d'experts en nutrition), Vegi-Info 2003/3
- [Comparaison anatomique : mangeur de fruits - mangeur de viande](#) [9]
- [Le lait maternel des végétariennes est plus sain](#) [10] (car elles ont ingéré moins de substances nocives par la nourriture), Vegi-Info 2005/3
- [La dioxine et les autres substances toxiques](#) [11], Vegi-Info 1999/2
- BBC: [Folic acid protects baby hearts](#) [12], 12 Mai 2009

**Source URL (modified on 12.03.2019 - 14:27):**

[https://www.swissveg.ch/carences\\_consommation\\_viande?language=fr](https://www.swissveg.ch/carences_consommation_viande?language=fr)

**Links**

- [1] [https://www.swissveg.ch/carences\\_consommation\\_viande?language=fr](https://www.swissveg.ch/carences_consommation_viande?language=fr)
- [2] <http://swissveg.ch/B12>
- [3] [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19057184?ordinalpos=3&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pubmed\\_DefaultReportPanel.Pubmed\\_RVDocSum](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19057184?ordinalpos=3&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_DefaultReportPanel.Pubmed_RVDocSum)
- [4] [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez?orig\\_db=PubMed&db=pubmed&cmd=Search&term=%22Journal%20of%20the%20National%20Cancer%20Institute%22\[Jour\]%20AND%202009\[pdat\]%20AND%20figure%20of%20first%20author](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez?orig_db=PubMed&db=pubmed&cmd=Search&term=%22Journal%20of%20the%20National%20Cancer%20Institute%22[Jour]%20AND%202009[pdat]%20AND%20figure%20of%20first%20author)
- [5] [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17551129?ordinalpos=3&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pubmed\\_DefaultReportPanel.Pubmed\\_RVDocSum](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17551129?ordinalpos=3&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_DefaultReportPanel.Pubmed_RVDocSum)
- [6] <https://www.ktipp.ch/artikel/d/vorteil-fuer-die-gesundheit-ist-umstritten/>
- [7] [http://www.vegetarismus.ch/heft/f2003-3/alimentation\\_vegetarienne.htm](http://www.vegetarismus.ch/heft/f2003-3/alimentation_vegetarienne.htm)
- [8] [https://www.vrg.org/nutrition/2009\\_ADA\\_position\\_paper.pdf](https://www.vrg.org/nutrition/2009_ADA_position_paper.pdf)
- [9] <https://www.swissveg.ch/anatomie>
- [10] <https://www.swissveg.ch/bebe>
- [11] <http://www.vegetarismus.ch/heft/f2011-1/dioxine.htm>
- [12] <http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/8045212.stm>