



# VILLAGE des SCIENCES 2018

10 au 12 octobre 2018

Forges de Pyrène à Montgailhard (09)

Thème de cette année : les **idées reçues**

## Affirmation n°34

### Les végétariens souffrent de carences alimentaires.

**FAUX !**

#### Éléments de réponses

##### Définitions

- *Végétarisme* : régime alimentaire excluant toute chair animale (viande, poisson), mais qui admet la consommation d'aliments d'origine animale comme les œufs, le lait et les produits laitiers (fromage, yaourts).

Il ne doit pas être confondu avec :

le *végétalisme*, qui est un régime alimentaire excluant tout aliment d'origine animale (viande, poisson, miel, œufs, lait et produits laitiers);

le *véganisme*, qui est un mode de vie consistant à ne consommer aucun produit issu des animaux ou de leur exploitation (végétalisme + non consommation de laine, cuir, soie, produits cosmétiques et ménagers et médicaments testés sur les animaux)

- *Carences alimentaires* : absence ou insuffisance de certains éléments indispensables à l'équilibre et au développement physique d'un sujet.

##### Pourquoi consomme-t-on de la viande ?

La viande possède de nombreuses qualités nutritionnelles : c'est une excellente source de protéines, de lipides, de zinc, de fer et de vitamines, qui sont indispensables à notre bonne santé.

**MAIS**, les Hommes sont omnivores, c'est-à-dire qu'ils consomment différents groupes d'aliments : légumes, viandes, produits laitiers, céréales, féculents... Chacun de ces groupes d'aliments permet d'apporter aux êtres humains ce dont ils ont besoin pour vivre et être en bonne santé.

C'est lorsque l'on ne respecte plus un certain équilibre entre ces groupes qu'apparaissent des carences alimentaires.

**OR**, lorsque l'alimentation est bien contrôlée, il n'y a pas de risques de carences alimentaires parce que les autres sources d'apports nutritionnels sont nombreuses : œufs et produits laitiers, légumineuses (lentilles, pois, fèves, haricots secs...), céréales (blé, avoine, maïs, riz...), fruits oléagineux (noix, pignons, pistaches...).

Pour information :

- "Selon le ministère de l'Agriculture, un Français consommait en moyenne 89 kg de viande en 2014, contre 106 kg en 1990." (Le Pennek, 2017)

- "Entre 2 et 3% des Français, soit entre 1,2 et 1,8 millions de personnes, seraient végétariens." (Le Pennek, 2017)

##### Sources

Lamisse, F. (2013). L'alimentation végétarienne. Médecine des Maladies Métaboliques, 7(2), 109-113. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1957255713705066>

Amit, M. (2010). Les régimes végétariens chez les enfants et les adolescents. Paediatrics & child health, 15(5), 309-314. <https://academic.oup.com/pch/article/15/5/309/2639484>

Le Pennek, A. (2017). Avec ou sans viande?. L'école des parents, (4), 12-14.

<https://www-cairn-info-s.nomade.univ-tlse2.fr/revue-l-ecole-des-parents-2017-4-page-12.htm?1=1&DocId=482930&hits=457+451+#re5no5>