

VÉGANE... UN PEU, BEAUCOUP, À LA FOLIE ?

*Réduire sa consommation de produits d'origine animale, c'est améliorer son **EMPREINTE** carbone. Mais faut-il pour autant les supprimer complètement ? Enquête.*

PAR CLAIRE DHOUILLY

PEUT-ON AUJOURD'HUI se considérer écolo tout en maintenant notre niveau actuel de consommation de viande et de poisson ? « Le système alimentaire représente environ un tiers des émissions mondiales de gaz à effet de serre, dont environ la moitié pour l'élevage », rappelle-t-il, en septembre dernier, sur X, la D^{re} Valérie Masson-Delmotte, paléoclimatologue, coprésidente de 2015 à juillet 2023 du groupe 1 du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (Giec). Concluant que, pour diminuer ces émissions et limiter le réchauffement planétaire, « la réduction de la consommation de viande – et notamment de ruminants – présente le plus grand potentiel, sans compter qu'elle contribuerait aussi à réduire la pression sur l'utilisation des terres et de l'eau ». En effet, la production de 1 kilo de viande de bœuf génère 100 kilos de gaz à effet de serre – soit 10 fois plus que pour la même quantité de viande de volaille et 100 fois plus que l'équivalent en légumineuses (source ourworldindata.org/environmental-impacts-of-food). Le régime végétarien affichant la meilleure empreinte carbone, l'adopter (ou tout du moins s'en approcher) devrait, en toute logique, devenir incontournable... Pas si simple !

Certaines études pointent la problématique environnementale d'une alimentation végétarienne généralisée sur la planète, le coût environnemental ne se limitant pas aux émissions de gaz à effet de serre. En 2016, l'une d'entre elles détaillait ainsi « les impacts des modifications sensibles de régimes alimentaires sur ces émissions, l'utilisation des terres, la consommation d'eau et la santé ». En passant au crible 210 scénarios alimentaires, elle montrait à quel point il est complexe de déterminer le régime le plus écologique, certaines cultures, par exemple, nécessitant plus d'eau que certains élevages et l'impact environnemental pouvant varier selon la zone du globe.

Et puis ne courons-nous pas le risque de fragiliser notre santé, de malmenager notre peau, nos cheveux, nos os et nos muscles en nous privant totalement des macro- et micro-nutriments provenant de sources animales, comme le clament certains nutritionnistes ? Voici des pistes pour faire le choix de son assiette.

AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS D'UN RÉGIME SANS VIANDE

D'après une étude de l'Ifop réalisée fin 2020, seuls 2,2 % des Français déclarent avoir adopté un des régimes sans viande (végane, végétarien ou pescétarien). Comparée à une alimentation occidentale très industrielle, pauvre en fibres, riche en viandes et sucres rapides, le choix d'une assiette majoritairement végétale présente un certain nombre d'atouts, comme l'apport en vitamines, polyphénols et autres antioxydants, très présents dans les fruits et légumes. « En général, les végétariens et les véganes – il n'y a pas de différence notable sur le sujet – ont un microbiote intestinal plus diversifié et donc plus à même d'empêcher les troubles intestinaux. Les métabolites des bactéries qui se nourrissent de viande sont en effet souvent inflammatoires, alors que celles qui se nourrissent de fibres créent des acides gras à chaîne courte dont l'effet anti-inflammatoire est remarquable. Et moins d'inflammation, cela signifie aussi moins de problèmes de peau », explique Marie Drago, docteure en pharmacie spécialiste du microbiome et fondatrice de la marque Gallinée. Mais encore faut-il manger de vrais fruits, légumes et légumineuses... et non du végétal industriel ultra-transformé. Au final, l'intérêt du véganisme est malheureusement contrebalancé par les déficits nutritionnels qu'induit au long cours l'absence totale de produits d'origine animale. Si certains s'en tirent mieux ●●●

● ● ● que d'autres, c'est souvent une question de génétique personnelle. « Certaines personnes ont un métabolisme particulier qui leur permet de mieux aller chercher et assimiler tous les nutriments essentiels à partir des végétaux, mais elles sont rares. De manière générale, notre système digestif n'est pas adapté à cela », assure Bruno Lacroix, expert en nutrition et médecine fonctionnelle. En 2022, le cardiologue James H O'Keefe, auteur d'une étude sur le sujet à l'institut de cardiologie Saint Luke's Mid America, déclarait : « Il faut garder à l'esprit le régime pour lequel nous avons été génétiquement adaptés. Les aliments d'origine animale constituent une part importante du régime alimentaire de l'homme depuis au moins trois millions d'années. » Son étude pointe notamment le lien entre le véganisme et « des taux plus élevés de dépression et d'anxiété. La perte de cheveux, la fragilité des os, la fonte musculaire, les éruptions cutanées, l'hypothyroïdie et l'anémie ».

SURVEILLER SES APPORTS EN ACIDES AMINÉS

Lorsque l'on supprime les aliments d'origine animale, la question des acides aminés se fait centrale. Associer céréales et légumineuses doit théoriquement permettre de couvrir l'apport nécessaire en acides aminés essentiels, ces briques qui permettent au corps de

● CALCULER SON EMPREINTE CLIMAT

L'AGENCE DE LA TRANSITION ECOLOGIQUE (ADEME) PROPOSE UN OUTIL FACILE D'UTILISATION POUR CALCULER SON EMPREINTE CLIMAT, ET DÉTERMINER COMMENT LA RÉDUIRE. IL PREND NOTAMMENT EN COMPTE LES TRANSPORTS, L'ALIMENTATION, LE LOGEMENT (ET SON CHAUFFAGE) ET LA CONSOMMATION DE BIENS EN GÉNÉRAL. nosgestesclimat.fr



fabriquer les protéines impliquées dans la structure de la peau, des cheveux, des muscles, des os... mais également dans la synthèse des hormones, des anticorps, de l'hémoglobine, des enzymes. Or, si tous les acides aminés sont présents dans le végétal, ils ne le sont pas en proportions suffisantes et ils ne sont pas toujours bien assimilés. C'est notamment la synthèse du collagène qui va en pâtir – un problème, car 25 à 30 % des protéines du corps humain sont du collagène, présent dans les os, les cartilages, les tendons, les muscles, les vaisseaux et la peau, exposée alors à un risque de vieillissement prématuré. Chez les Anglo-Saxons, le terme « vegan face » a même fait son apparition. Inge Theron, la fondatrice de FaceGym est allée jusqu'à concevoir un protocole spécifique (avec machines et conseils diet) pour tonifier ces peaux « en manque d'élasticité et avec perte de tonus musculaire », racontait-elle en 2017 dans « The Evening Standard ». « Pour fabriquer du collagène, deux acides aminés entrent principalement en jeu, la glycine et la proline, très présentes dans la viande, le poisson, le jaune d'œuf, le bouillon d'os. Il faut aussi du zinc, lui-aussi à trouver essentiellement dans les sources animales, viandes, œufs, crustacés », explique Bruno Lacroix. Pour obtenir assez de ces éléments dans les céréales et légumineuses, il faut en manger de très grandes quantités, ce qui veut dire consommer beaucoup de glucides. « Je vois beaucoup de patients dans ce cas, qui ne comprennent pas pourquoi ils prennent du poids », constate Véronique Mounier, docteure en pharmacie, praticienne en nutritérapie et micronutrition.

DES VITAMINES ET DES ACIDES GRAS ESSENTIELS

Autre risque de carence : les oméga-3. Excellents anti-inflammatoires, ces acides gras essentiels sont intéressants contre l'acné, l'eczéma, le psoriasis, et aident à ralentir le vieillissement cellulaire. Ils sont également impliqués dans la régulation du poids et de l'humeur. Si les poissons gras sont une source qualitative sous forme d'EPA et DHA directement assimilable par l'organisme, ce n'est pas le cas des huiles végétales. « La difficulté est de convertir leurs oméga-3 en EPA et DHA. Si vous avez un problème de thyroïde, par exemple, c'est compliqué. Certaines personnes ne font pas bien cette transformation. Dans ces cas-là, consommer de l'huile de chanvre ou de lin est inefficace », assure Véronique Mounier. La problématique d'assimilation est la même avec la vitamine A, essentielle à la régénération de la peau, très présente dans le beurre, les foies de viandes et les poissons. Dans les végétaux, ce sont les caroténoïdes qui l'apportent. « Mais si votre organisme transforme mal le carotène en vitamine A active, par exemple en cas de thyroïde paresseuse, vous risquez une carence », alerte Véronique Mounier. Et comme la vitamine A participe aussi au bon fonctionnement de la thyroïde, c'est un cercle vicieux. À la ménopause, l'hypothyroïdie est fréquente, c'est donc une période où le véganisme est déconseillé. On pourrait aussi évoquer le fer, essentiel notamment à la pousse des cheveux, là encore moins bien assimilé lorsqu'il est d'origine végétale. Et puis, il y a la vitamine B12, totalement absente des végétaux, ce qui oblige les véganes à se supplémenter. Une carence en B12 peut avoir des effets néfastes sur le système nerveux, les muscles, provoquer de la fatigue, favoriser l'alopécie. « La B12 est également essentielle à la fabrication de neurotransmetteurs comme la dopamine et la sérotonine ainsi qu'à la détoxification de l'organisme », ajoute Véronique Mounier. Il faut donc se supplémenter. Cependant, les compléments alimentaires ne sont pas la solution miracle à toutes les carences éventuelles. « Ils doivent être pris avec mesure et de façon ciblée en fonction de besoins personnels réellement évalués. Si on en prend trop, on intoxique son foie », insiste Bruno Lacroix. De nombreuses molécules ont également besoin de cofacteurs pour être utiles, c'est-à-dire de molécules amies avec lesquelles elles agissent en synergie. Si un légume contient tous ces cofacteurs, ce n'est pas le cas d'une gélule. L'effet d'un complément ne remplace donc pas une alimentation équilibrée.

VÉGÉTARISME ET PESCÉTARISME : POUR DES ASSIETTES NON CARENCÉES

Les végétariens ne s'autorisent ni viandes ni poissons ni fruits de mer, tandis que les pescétariens n'excluent que la viande. Tous consomment des œufs, ce qui est un vrai atout. « C'est la source de protéines la plus complète qui existe. Tous les acides aminés sont présents en bonne quantité. Dans le jaune, on trouve aussi des minéraux (zinc, fer, cuivre...), pratiquement toutes les vitamines du groupe B, un ratio oméga-3/oméga-6 parfait, tous les phospholipides bons pour le cerveau et la peau », énumère Bruno Lacroix. Vitamines A et D sont aussi au menu. Attention cependant à l'origine des œufs, ● ● ●

● ● ● qui peut faire grandement varier leur qualité nutritionnelle. L'idéal ? Les choisir bio ou avec le label « Bleu blanc cœur ». Entre quatre et six œufs par semaine sont tout à fait autorisés. Également au cœur de ces régimes, les produits laitiers font moins consensus. S'ils sont à la fois une source de protéines et de vitamine B12, ils sont accusés d'avoir un effet pro-inflammatoire, notamment pour la peau. « Il y a peu de recherches sur le sujet, mais une corrélation a été prouvée entre la consommation de lait et l'acné, surtout si le lait est écrémé. Le débat étant toujours que corrélation n'implique pas lien de cause à effet », souligne Marie Drago. Une étude parue en 2021 dans « International Journal of Dermatology », basée sur des publications scientifiques de 2009 à 2020, concluait, tout en mentionnant le besoin d'aller plus loin dans la recherche : « Les facteurs favorisant l'acné sont les aliments à IG élevé, les produits laitiers, les aliments gras et le chocolat. » Une autre problématique, de taille mais peu évoquée, ne fait pas des produits issus du lait de vache les meilleurs amis de notre peau. « Ce sont de puissants stimulateurs de mTor, une enzyme qui régule la prolifération cellulaire. C'est une sorte de facteur de croissance, intéressant jusqu'à 45 ans environ mais qui lorsqu'on avance en âge devient une source de cancer et de vieillissement accéléré, notamment au niveau cutané. Il est aussi impliqué dans l'acné. », explique Bruno Lacroix. Les laitages de brebis et les fromages à pâtes dures, moins pro-mTor que le lait de vache, et les fromages à pâtes molles et sont donc à privilégier. Quant aux poissons, peuvent-ils remplacer totalement l'apport nutritif des viandes ? En théorie, oui. « Le bémol, c'est leur concentration en métaux lourds. Aujourd'hui, pour être un bon nutritionniste, il faut d'abord faire de la toxicologie ! » ironise Bruno Lacroix. On préférera les petits poissons (sardines, maquereaux, harengs, anchois), moins contaminés que les gros – qui sont en bout de chaîne alimentaire. Ils ont aussi l'avantage d'être riches en oméga-3.

L'ALIMENTATION FLEXITARIENNE, UNE PREMIÈRE ÉTAPE SIMPLE

Et si on commençait par réduire sa consommation de viande et de poisson en adoptant le flexitarisme ? Selon l'étude Ifop de 2020, 24 % des Français se considèrent flexitariens... Mais 8 % de la population interrogée déclare aussi limiter sa consommation de viande et en consommer moins d'une fois par jour, tout en se disant omnivore : ce sont les « flexitariens non étiquetés ». À condition d'adopter une alimentation non industrielle, riche en produits bruts et bio et de varier les aliments, ce choix est le plus judicieux et il rejoint la fameuse diète méditerranéenne. « Il existe des tas d'études qui montrent ses bienfaits », souligne Bruno Lacroix. Côté protéines, on retiendra que, chaque jour, on a besoin d'un gramme par kilo de poids de corps, même en vieillissant. « Pour simplifier, on peut dire que l'apport doit se faire selon un ratio 50/50 de protéines animales et végétales, voire 30/70. On opte pour la viande rouge une fois tous les dix jours, pour l'apport en fer et créatine, et, côté laitages, par exemple 40 grammes de fromage à pâte dure par jour », recommande l'expert. Faire le choix de produits animaux issus d'élevages durables et non intensifs est aussi indispensable. ●



VIKTORIA STUZ/GALLERYSTOCKTRUNK/PHOTOBENSO