

Abstract - Groupe n°43

Les contraintes bio-psycho-sociales liées au régime végétalien

Noa Baumann, Simone de Jong, Gina Fielder, Meliza Made

Introduction

Le régime végétalien repose sur une consommation qui exclut tous les produits d'origine animale. De nombreuses études de cohorte, revues systématiques et méta-analyses sont réalisées sur ce régime dans le but de comprendre et d'identifier ses différents risques et bénéfices. Les végétaliens de plus de 14ans représentaient en 2022 0,6% de la population Suisse et restent en constante augmentation (1). La littérature nous montre que ce régime comporte de nombreux bienfaits tels que la diminution des maladies cardiovasculaires, de l'obésité, de l'hypertension, du diabète, ainsi que de certains cancers (2). Néanmoins, cette alimentation n'est pas sans risque. Les personnes concernées sont notamment exposées à des carences en vitamine B12 qui doit impérativement être substituée chez tous les végétaliens (3). D'autres inconvénients peuvent également être observés tels qu'une déficience en micronutriments, un risque augmenté de fractures osseuses ainsi qu'une anémie (4-5). Chez les femmes enceintes, ce régime peut causer de la pré-éclampsie et un retard de croissance intra-utérin (3). Mais qu'en est-il des contraintes ? Dans la littérature, nous constatons qu'il existe très peu de données sur les contraintes bio-psycho-sociales de ce régime. Il est donc important de mettre l'accent sur ces différents domaines afin de mieux répondre à notre question de recherche.

Méthode

L'objectif de cette recherche communautaire était d'identifier et d'analyser les diverses contraintes auxquelles les personnes suivant un régime végétalien peuvent être confrontées. Les défis nutritionnels, les ressources, l'impact sur le mode de vie, les contraintes économiques ainsi que l'impact psychologique, biologique et social ont été recherchés dans ce travail. Pour cette étude, nous avons procédé à une recherche qualitative composée d'entretiens individuels de type semi-structuré. Ces entretiens ont été réalisés anonymement à l'aide d'un guide d'entretien formé de questions ouvertes dont les données ont été récoltées par verbatim. Afin de récolter les renseignements nécessaires, nous avons effectué un total de 10 entretiens individuels. Ceux-ci ont été principalement réalisés auprès de personnes ne faisant pas partie du corps médical telles que des restaurateurs, gérants de magasins bio, associations, anthropologue, multinationales, ainsi qu'avec des proches de personnes suivant un régime végétalien. Afin d'avoir une vue plus globale, certaines de nos interviews se sont tenues avec des professionnels de la santé, notamment des diététiciens et un médecin généraliste. Nous avons par ailleurs contacté beaucoup de personnes qui ont décliné notre demande, principalement par manque d'information à ce sujet.

Résultats

Suite à l'analyse de nos divers entretiens, nous avons pu établir différentes hypothèses sur les contraintes bio-psycho-sociales d'un régime végétalien.

D'un point de vue biologique, nous soulignons sans surprise que les carences en vitamines et micronutriments sont les préoccupations principales. Une supplémentation en vitamine B12 est nécessaire et demande une discipline quotidienne. Il existe cependant d'autres moyens que des comprimés, comme des dentifrices ou des aliments fortifiés en vitamine B12. Pour l'apport en protéines, il faut noter que les protéines végétales n'ont pas la même qualité que les protéines animales, car celles-ci ne possèdent pas tous les acides aminés essentiels. Équilibrer et varier ses repas est alors essentiel afin d'assurer un apport suffisant, tant en micronutriments qu'en protéines. Les carences peuvent mener à des maladies hématologiques, neurologiques et à une anémie. Cela peut entraîner divers symptômes, comme la fatigue, la perte de force et la perte d'énergie. Il est important de noter que les contraintes diététiques sont différentes lors d'une activité sportive ou pour des personnes fragiles. Un suivi médical régulier est donc fortement conseillé pour toutes les personnes suivant un régime végétalien.

D'un point de vue psychologique, les personnes végétaliennes ont une charge mentale supplémentaire. Que ce soit dans l'acceptation des critiques, la planification constante des repas ou la discipline qu'exige ce régime,

il est important de ne pas tomber dans l'obsession. Dans une société qui prône le régime omnivore, elles doivent s'imposer afin de se faire accepter. « *Être végane nécessite une véritable force de caractère* » (mère d'une ex-végétalienne). Il y a beaucoup de fausses croyances et de manque de connaissances sur cette alimentation, tant au niveau des professions médicales que des proches. Il n'est alors pas rare d'observer une stigmatisation importante au niveau du corps médical, qui considère parfois ce régime comme inutile, voire dangereux. Cependant, ce sont majoritairement les critiques des proches qui ont le plus d'impact sur les personnes végétaliennes. De plus, les proches doivent souvent s'adapter à leur alimentation et cela peut devenir une source de conflits familiaux difficiles à gérer au quotidien et constituer un obstacle à l'adoption du régime. Cependant, il existe quelques ressources que les personnes peuvent consulter, telles que les associations véganes, les blogs, les livres et les réseaux sociaux. Toutefois, ces ressources ne conviennent pas à tout le monde. D'un côté, elles peuvent offrir un soutien, mais d'un autre côté, elles peuvent exiger un perfectionnisme qui peut être difficile à gérer.

D'un point de vue social, nous avons pu noter que les personnes végétaliennes doivent relever des défis quotidiennement. Les aliments végétaliens sont de plus en plus disponibles dans les grandes surfaces, et nous pouvons relever l'inégalité d'accès entre la campagne et la ville. Mais il faut savoir faire le tri entre les produits bruts et les produits ultra-transformés. Les produits industriels sont souvent remplis d'additifs et ont un coût financier considérable. À l'inverse, les produits bruts sont peu chers, naturels et meilleurs pour la santé. Mais ceux-ci ont un coût en temps considérable, tant au niveau de la préparation que de l'organisation quotidienne. De plus, il est essentiel d'y réfléchir lors du choix du restaurant, des activités sociales et familiales. Les personnes doivent s'assurer de pouvoir trouver des repas leur correspondant en tout temps. Comme dans tout nouveau phénomène social, un effet de mode se manifeste, comme on peut le voir sur les réseaux sociaux avec le Véganuary. Influencées, des personnes adoptent ce régime sans réelle conviction, ce qui mène à son arrêt précoce. De plus, on peut noter que les influences externes, comme les médias, peuvent avoir un effet néfaste en nous poussant dans les extrêmes, parfois inatteignable.

Discussion et conclusion

Nous avons pu remarquer que le régime végétalien comprend un nombre important de contraintes. Les effets sur la santé sont en grande partie connus et il existe des solutions pour y remédier. Les différentes carences soulignées sont cohérentes avec notre revue de littérature (2). Ces contraintes biologiques nécessitent une rigueur pour la supplémentation et le suivi médical. Nous avons aussi pu remarquer les réticences que les professionnels de la santé peuvent avoir sur ce régime. Les diététiciens ne recommandent pas cette alimentation lorsqu'on l'analyse strictement sous l'angle de la santé. En revanche, il est nécessaire qu'ils acceptent ce régime et ces convictions. Lors des divers entretiens, nous avons observé des avis contradictoires entre les différents intervenants. Les professionnels de la santé ainsi que les proches de personnes végétaliennes étaient, par exemple, bien plus critiques concernant l'état de santé que les associations véganes. Concernant les contraintes sociales et psychologiques, nos résultats ont permis de mettre en lumière différentes problématiques. Au vu du manque de littérature dans la thématique sociale et psychologique, nous avons uniquement pu formuler nos hypothèses sur la base de nos entretiens. Nous soulignons la difficulté que représente le régime végétalien, tant au niveau organisationnel, des activités sociales et de la charge mentale. Nous avons également constaté une ambivalence entre le mode de vie des personnes végétaliennes, fortement engagées dans leur état de santé, et les carences et contraintes associées à ce régime (3). En conclusion, il est indispensable de recueillir davantage d'informations pour pouvoir affirmer avec certitude nos résultats.

Références

1. Vajo A. Rts.ch [En ligne]. [Cité le 26 juin 2024]. Disponible: <https://www.rts.ch/info/suisse/13509494-toujours-plus-de-personnes-vegetariennes-et-veganes-en-suisse.html>
2. Joulié C. Risques et bénéfices du végétarisme et du végétalisme. Sciencedirect [En ligne]. 2021; Volume (60), pages 23-27, DOI: 10.1016/j.actpha.2020.11.006
3. Bali A, Naik R. The Impact of a Vegan Diet on Many Aspects of Health: The Overlooked Side of Veganism. Pubmed [En ligne]. 2023; DOI: 10.7759/cureus.35148
4. Herrou J, Lecerf JM, Paccou J. Le risque de fracture est-il majoré chez les végétariens ? EM [En ligne]. 2023; Volume (90), pages 4-6, DOI: 10.1016/j.rhum.2022.11.008
5. Lecerf JM. Particularités du senior végétarien. Sciencedirect [En ligne]. 2009; Volume (3), pages 380-385, DOI: 10.1016/S1957-2557(09)72393-4

Mots clés : Régime végétalien ; Contraintes ; Carences ; Opinion sociale ; Santé

Date de la version : 01 juillet 2024

Les contraintes bio-psycho-sociales liées au régime végétalien

Noa Baumann, Simone de Jong, Gina Fielder, Méliza Made

Pourquoi en parler ?

- Tendance à la hausse
- Manque de littérature sur le sujet
- Stigmatisation des personnes suivant le régime
- Manque de connaissance globale sur l'alimentation

Introduction

Régime végétalien : alimentation excluant toute consommation de produits d'origine animale

Prévalence: 0,6% de la population Suisse, en augmentation

Bienfaits: réduction des maladies cardiovasculaires, cancers, hypertension artérielle, diabète

Méfais: carences, manque de vitamine B12, fractures osseuses



Résultats

Contraintes Bio :

- Carence en vitamine B12 et autres micronutriments
- Manque d'apport en protéines animales
- Protéines végétales de moins bonne qualité que les protéines animales
- Peut mener à une anémie avec de la fatigue, perte de force et d'énergie
→ Nécessite un suivi médical

Contraintes Psychologiques :

- Charge mentale supplémentaire
- Stigmatisation par le corps médical, due au manque de connaissances sur le régime
- Origine de conflits familiaux difficiles à gérer au quotidien
- Soutiens et ressources minimes

Contraintes Sociales :

- Défis et organisation quotidiens
- Produits ultra-transformés chers et remplis d'additifs
- Coût en temps considérable pour préparer les produits bruts
- Activités sociales, sorties au restaurants et repas de famille sont des sources de tensions

Discussion:

→ **Nombre important de contraintes !**

- Carences cohérentes avec la littérature
 - Rigueur en supplémentation et suivi médical nécessaires
 - Divergence d'opinions entre les différents intervenants
 - Difficultés organisationnelles, activités sociales et charge mentales
 - Divergence entre mode de vie et état de santé
- ⚠ Indispensable de recueillir davantage d'informations pour pouvoir affirmer avec certitude !

« Etre végane nécessite une véritable force de caractère »
(Mère d'une ex-végétalienne)

« Je ne conseillerais jamais un régime végétalien pour des raisons de santé uniquement »
(Diététicien)

Méthodologie

Revue de la littérature

10 entretiens semi-structurés

Identifier et analyser les différentes contraintes

- ### Objectif
1. Identifier les risques pour la santé liés au régime végétalien
 2. Analyser l'état psychologique des personnes végétaliennes
 3. Identifier les conséquences sociales de ce régime

- Diététiciens
- Médecin généraliste
- Restaurateur
- Gérant de magasin bio
- Associations véganes
- Anthropologue
- Multinationale
- Proche des personnes concernées

- Défis nutritionnels
- États de santé
- Soutien et ressources
- Facteurs psychologiques et sociaux
- Impact sur le mode de vie
- Facteurs économiques

Références:

1. Vajo A. Rts.ch [En ligne]. [Cité le 26 juin 2024]. Disponible: <https://www.rts.ch/info/suisse/13509494-toujours-plus-de-personnes-vegetariennes-et-veganes-en-suisse.html>
2. Herrou J, Lecerf JM, Paccou J. Le risque de fracture est-il majoré chez les végans ? EM [En ligne]. 2023; Volume (90), pages 4-6, DOI: 10.1016/j.rhum.2022.11.008
3. Joulie C. Risques et bénéfices du végétarisme et du végétalisme. Sciencedirect [En ligne]. 2021; Volume (60), pages 23-27, DOI: 10.1016/j.actpha.2020.11.006
4. Lecerf JM. Particularités du senior végétarien. Sciencedirect [En ligne]. 2009; Volume (3), pages 380-385, DOI: 10.1016/S1957-2557(09)72393-4
5. Bali A, Naik R. The Impact of a Vegan Diet on Many Aspects of Health: The Overlooked Side of Veganism. Pubmed [En ligne]. 2023; DOI: 10.7759/cureus.35148

Mots clés: Régime végétalien ; Contraintes ; Carences ; Opinion social ; Santé

Remerciements à nos intervenants, sans lesquels nous n'aurions pas pu réaliser ce travail, ainsi qu'à notre tutrice Sophie Stadelmann

Contact : noa.baumann@unil.ch, simone.dejong@unil.ch, gina.fielder@unil.ch, meliza.made@unil.ch

Date de la version: 26 juin 2024