

Fiche Technique

Impact positif du végétarisme

Janvier 2023

Avant-propos

Cette fiche technique aborde différents aspects autour des régimes alimentaires, de la condition animale, de l'environnement et autres sujets associés.

Nous souhaitons vous avertir qu'au vu des sujets évoqués, la lecture de cette fiche technique peut déclencher ou réveiller de l'éco-anxiété. Si vous ne vous sentez pas de lire l'entièreté de cette fiche, vous avez la possibilité de vous aider du sommaire afin de choisir et éviter les sujets qui pourraient être sensibles pour vous.

SOMMAIRE

Avant-propos	2
Glossaire	4
Lexique	5
Introduction	6
I. Santé environnementale	7
A. Les Gaz à Effets de Serre	7
B. La destruction de notre environnement aquatique	7
C. Production de viande et déforestation	8
II. Santé animale	9
A. Les élevages industriels	9
B. Les abattoirs	9
C. Les animaux marins	10
III. Santé humaine	10
A. Effets sur le système cardio-vasculaire	11
B. Effets sur les autres systèmes	11
C. Situations particulières et risques	12
IV. Adapter son alimentation	13
A. Alternatives aux protéines animales	13
B. Construire une assiette saine et nutritive	13
Conclusion	16
Bibliographie	17

Glossaire

CIWF : Compassion in World Farming

INSEE : Institut National des Statistiques et des Etudes Economiques

GES : Gaz à Effets de Serre

ONU : Organisation des Nations Unies

PNNS : Programme National Nutrition Santé

FAO : Food and Agriculture Organization

Lexique

Flexitarien : ou semi-végétarisme, pratique alimentaire dont la base quotidienne est végétarienne, mais qui autorise une consommation occasionnelle de chair animale. On qualifie ainsi de flexitarienne une personne qui a fortement réduit sa consommation de viande sans pour autant être devenue végétarienne.

Omnivore : être vivant qui se nourrit d'aliments d'origine animale et végétale.

Ovo-lacto-végétarisme : régime végétarien comprenant des œufs et des produits laitiers.

Véganisme : se dit aussi végétalisme intégral, pratique excluant tout produit d'origine animale de son alimentation et de sa vie quotidienne. Le véganisme exclut aussi tout produit issu de l'exploitation des animaux ou testé sur eux (miel, cuir, fourrure, laine, soie, etc.), et plus généralement l'utilisation des animaux dans le cadre des loisirs.

Végétalisme : pratique alimentaire excluant les produits animaux, aussi bien issus d'animaux morts (viande, poisson, crustacés, mollusques, gélatine, présure, etc.) que d'animaux vivants (produits laitiers, œufs, miel, etc.). Cela peut éventuellement concerner les produits dont le procédé de fabrication fait intervenir des produits animaux (les boissons clarifiées à l'aide de caséine ou de colle de poisson, le sucre décoloré à l'aide de charbon d'os, etc.).

Végétarisme : pratique alimentaire qui exclut la consommation de chair animale.

Introduction

En septembre 2022, l'ANESF sort sa contribution "One Health" dans laquelle sont formulées un certain nombre de positions concernant la santé environnementale, la santé animale, la santé humaine et le lien indéniable existant entre elles trois.

Cette contribution s'inscrit dans une volonté toujours plus forte de l'ANESF de s'engager dans le domaine de la transition écologique, de l'environnement et également de la protection animale.

Au lendemain d'une COP 27 et d'une COP 15 sur la biodiversité toujours plus alarmantes, l'ANESF souhaite, au travers de cette fiche technique, sensibiliser les étudiant.e.s sages-femme et l'ensemble de son réseau aux conséquences des régimes omnivores et à l'impact positif des régimes excluant la chair animale.

Bonne lecture,

Marie LEROY,

VP Santé Publique

Clémence MELSHEIM,

Secrétaire Générale en charge des Événements Administrateurs

Marine JOND,

Trésorière

Roxanne LANDAIS-HAUSER,

Présidente

Manon DELOBELLE,

VP Culture, Solidarité et Jeunesse

I. Santé environnementale

D'après la définition de l'Institut National des Statistiques et des Etudes Economiques (INSEE) : les **gaz à effets de serre** (GES) sont des gaz d'origine naturelle (vapeur d'eau) ou anthropique (liée aux activités humaines) absorbant et réémettant une partie des rayons solaires (rayonnement infrarouge), phénomènes à l'origine de l'effet de serre.

Les gaz à effet de serre (GES) jouent un rôle essentiel dans la régulation du climat. Sans eux, la température moyenne sur Terre serait de -18 °C au lieu de +14 °C et la vie n'existerait probablement pas. Toutefois, depuis le XIXe siècle et l'ère industrielle, l'humain a considérablement augmenté la quantité de gaz à effet de serre présents dans l'atmosphère. Nous en connaissons la conséquence majeure : l'équilibre climatique naturel est modifié et le climat se réajuste par un réchauffement de la surface terrestre.^[21] Nous constatons déjà depuis plusieurs années les effets du changement climatique. Rappelons que l'été 2022, **plus de 62 000 hectares de forêts ont brûlé en France** dont la très célèbre forêt bretonne de Brocéliande.^[20]

A. Les Gaz à Effets de Serre

Nous savons actuellement que l'élevage d'animaux destinés à la consommation humaine est l'une des sources d'émission de GES les plus importantes, d'après un rapport publié par une branche de l'Organisation des Nations Unies (ONU). Selon leur rapport, **l'industrie de l'élevage et la production laitière produit 18% de la totalité des GES**, 9% des émissions de dioxyde de carbone et 37% du méthane (gaz atmosphérique ayant un pouvoir de réchauffement au moins 25 fois plus grand que le CO₂)^[1]. L'élevage et la production laitière ont donc à eux seuls un impact majeur sur la santé environnementale. D'après une étude sortie en 2019^[3], les GES provenant des régimes vegan et ovo-lacto-végétarien seraient diminués de respectivement 50% et 35% en comparaison au régime omnivore. Cela s'explique notamment par la quantité nettement réduite de ressources naturelles consommées.

En plus de participer à la pollution des sols et des eaux, la production de viande est responsable d'une importante consommation d'eau. À titre comparatif, **la culture de légumes requiert 322 litres d'eau par kilogramme de légumes** alors que **la viande bovine en requiert plus de 15 000 litres pour le même poids**.

B. La destruction de notre environnement aquatique

L'élevage massif industriel utilise des quantités considérables de céréales et de soja riche en protéines pour répondre aux besoins alimentaires des animaux. Les cultures de céréales nécessitent **d'importantes quantités de pesticides et d'engrais riches en azote et en phosphore** pour stimuler leur croissance.^[2] En conséquence, ces composés chimiques se retrouvent a posteriori dans les sols et les nappes phréatiques,

participant ainsi à la destruction des terres et la perturbation de notre environnement aquatique. En effet, l'azote et le phosphore provoquent la prolifération des algues qui monopolisent l'oxygène dans l'eau. De plus, l'azote se transforme en partie en ammoniac, un composé gazeux qui acidifie les eaux et porte atteinte à la couche d'ozone. On peut également noter que l'élevage intensif d'animaux provoque le relargage important de nitrates dans les sols et les eaux provenant des déjections animales. Cet élevage intensif a par exemple provoqué à plusieurs reprises en Bretagne la prolifération d'algues vertes qui ont impacté la vie marine avoisinante en causant une asphyxie de la faune et de la flore aquatiques. Cela peut **tuer les autres végétaux et animaux de cet écosystème et laisser des vastes "zones mortes" dans lesquelles peu d'espèces peuvent survivre**. In fine, ce sont les approvisionnements en eau qui sont perturbés et nous en ressentons les conséquences directes.

La pêche industrielle est actuellement la première cause de destruction de la biodiversité dans les océans. Selon WWF, près de 90% de nos stocks mondiaux sont pleinement exploités (58,1%) ou surexploités (31,4%). Des études estiment que si l'on continue ainsi, **il n'y aura plus de poissons autour de 2050**. Or, des océans dépeuplés auront une moins bonne résilience face au changement climatique. L'extinction écologique causée par la surpêche dépasse tout autre perturbation généralisée d'origine humaine sur les écosystèmes côtiers, incluant la pollution, la dégradation de la qualité de l'eau, et le changement climatique.^[19]

C. Production de viande et déforestation

Les besoins alimentaires des animaux d'élevage engendrent un enjeu majeur de déforestation. En effet, la production des grains destinés à la consommation de ces animaux nécessite une large déforestation des terres tropicales pour permettre la monoculture. **L'élevage intensif et ses implications sont à la source de la déforestation en Amazonie.** Ces conséquences sont désastreuses quand on sait que la consommation de viande est prévue d'augmenter de 50% d'ici 2050. Cependant, l'adoption du végétarisme ou du véganisme par l'ensemble des populations permettrait de **réduire de 76% l'exploitation des surfaces au sol soit 3,1 millions d'hectares préservés de la déforestation**.

Le faible impact environnemental de l'alimentation végétale n'est plus à prouver. Selon un article paru dans l'une des plus prestigieuses et plus anciennes revues médicales The Lancet, **l'alimentation végétale pourrait diminuer de 84% l'impact environnemental du système d'agriculture et répondre à un besoin criant de durabilité**.^[1]

Nous l'avons vu, les élevages industriels sont à l'origine de la production de contaminants, notamment d'agents pathogènes comme la bactérie E. coli, des métaux lourds et des pesticides^[2]. Outre la menace potentielle pour la santé de notre environnement, ces contaminants ont également **un impact sur la santé humaine et celle d'autres animaux**.

II. Santé animale

Selon la FAO, chaque année, **67 milliards** d'animaux terrestres sont mis au monde, exploités et abattus pour la consommation humaine, et plus de **1 milliard** d'animaux marins.

Au même titre que les humains, les animaux ressentent des émotions telles que la joie, la peur, la tristesse et l'amour. Ils font l'expérience du plaisir ainsi que de la douleur et possèdent des capacités intellectuelles trop souvent sous-estimées.

En France, selon FranceAigriMer, nous consommons 86 kilos par an et par habitant. Manger de la viande régulièrement implique de consommer de la chair animale issue de l'élevage et/ou de l'abattage industriel : impossible de faire autrement, même si l'on est aisé financièrement, attentif et précautionneux, car nous n'avons aucun moyen de savoir dans quelles conditions les animaux ont été tués.

A. Les élevages industriels

Dans les élevages industriels, les nouveaux-nés sont souvent séparés de leur mère à la naissance créant ainsi une détresse émotionnelle pour les animaux. Les conditions d'élevage sont très éprouvantes pour les animaux qui sont entassés dans des cages ou enclos trop petits pour leur permettre de subvenir à leurs besoins de se déplacer. C'est particulièrement le cas des poules pondeuses dont 69 % vivent toute leur vie dans un espace aussi grand qu'une feuille de papier. Celles-ci sont abattues quand elles ne pondent plus assez et tous les poussins mâles sont tués (environ 1 naissance sur 2) car considérés comme inutiles à l'élevage. Ces animaux sont également engraisés afin d'augmenter leur masse et donc leur quantité de chair. Ce processus n'étant pas physiologique, cela impacte également les conditions de vie de ces animaux. La valeur de l'animal dépendra de sa prise de poids.

B. Les abattoirs

Il existe un règlement sur l'abattage des animaux qui doit être fait dans le respect de la protection animale, un·e Responsable du Bien-être Animal (RPA) est chargé·e de le faire appliquer. Outre des considérations générales sur l'obligation d'éviter autant que possible les souffrances pour les animaux dans toutes les opérations de mise à mort, ce règlement impose l'étourdissement des animaux avant l'abattage. L'objectif de cette étape est de faire perdre conscience immédiatement à l'animal afin que celui-ci ne ressente pas la douleur. Il existe malgré tout une dérogation possible à cette règle dans le cas d'un abattage rituel.

Selon CIWF France, "l'abattage est considéré comme décent en termes de bien-être animal si l'animal meurt sans douleur ni souffrance."

Tout animal arrivant à l'abattoir en vue d'être conditionné pour la vente et la consommation va suivre plusieurs étapes réglementées. A leur arrivée, les animaux sont déchargés et triés pour séparer les biens portant des animaux blessés et/ou malades. Ils sont ensuite hébergés pour un temps variable dans des endroits devant pouvoir les accueillir dans de bonnes conditions. Cet hébergement temporaire post-arrivée permet de diminuer le niveau de stress des animaux venant de voyager jusqu'à l'abattoir, et rend la viande de meilleure qualité. Suite à cette étape, les animaux sont envoyés sur la chaîne d'abattage. Ils sont d'abord contenus dans des espaces restreints pour être ensuite étourdis par divers procédés (pistolet à tige perforante, étourdissement électrique, atmosphère contrôlée avec inhalation de gaz comme l'argon, l'azote ou encore le CO2). Cet étourdissement a pour but de rendre inconscient l'animal et permet ensuite de tuer l'animal sans qu'il ne ressente de douleur. Les méthodes d'abattage sont elles aussi diverses : saignée, choc électrique, arme à feu, broyage (pour les poussins).

Cependant, les réglementations de « bien-être animal » sont trop peu respectées, les animaux sont donc régulièrement abattus sans l'étourdissement requis par la loi et certains sont parfois même découpés encore vivants.

Ces pratiques de maltraitements ont été dénoncées à de nombreuses reprises dans des vidéos publiées sur les réseaux sociaux par des associations de défense des animaux comme L214 dans le but d'avertir le grand public des conditions de fin de vie de ces animaux.

C. Les animaux marins

Selon la FAO, l'humanité a consommé **167 millions de tonnes d'animaux marins** en 2014. Les récentes recherches en étude des comportements des animaux ont permis de révéler que les poissons ont un système de communication très développé. Les animaux marins, dont les poissons, sont eux aussi des êtres capables de ressentir la souffrance. Lorsqu'ils sont attrapés par des filets de pêche et remontés à la surface, leur mort lente et douloureuse est provoquée par asphyxie ou l'éclatement de leur organes due à la décompression rapide provoquée par la remontée. La pêche provoque d'autant plus de ravages qu'elle provoque des morts inutiles. Pour chaque poisson pêché, c'est en moyenne 10 autres animaux marins incluant poissons, dauphins et requins qui sont tués inutilement. Ceux-ci sont en effet piégés dans les filets, mais inutiles à la vente, ils sont remis à la mer agonisants.

Contrairement à l'industrie de la viande, qui abat les animaux qu'elle reproduit préalablement, la pêche industrielle détruit ses ressources, et la consommation de ceux-ci est en train de vider les océans. Les populations d'espèces marines de la Terre ont décliné de 39% ces quarante dernières années, selon le rapport "Planète vivante" de WWF (2014).

III. Santé humaine

Les **habitudes alimentaires** et la **santé** sont intimement **liées**, différents régimes alimentaires sont d'ailleurs recommandés lors du traitement de certaines pathologies ou au contraire décriés comme **facteurs de risque** pour d'autres. Dans notre exercice, on peut l'illustrer avec les régimes proposés aux patientes présentant un **diabète gestationnel**.

Le végétarisme a, de ce fait, un impact sur la santé humaine, il est possible de le retrouver à différents moments de la prise en charge, comme **facteur protecteur** lors de la **prévention** mais également comme élément de **traitement** pour certaines pathologies.

Plusieurs études ont pu mettre en évidence que la consommation d'un régime végétarien était sûr et efficace tout au long des différentes étapes de la vie et différentes **recommandations** ont pu être élaborées pour l'accompagnement de ces régimes par les professionnel·le·s de santé. ^[8]

A. Effets sur le système cardio-vasculaire

L'effet du régime végétarien est particulièrement mis en évidence concernant les pathologies du **système cardio-vasculaire**.

Un régime végétarien entraîne une **diminution du taux de cholestérol** et du **poids**, deux facteurs qui sont régulièrement retrouvés dans de nombreuses pathologies, particulièrement du système cardiovasculaire (comme l'hypertension artérielle, les cardiopathies ischémiques, le syndrome métabolique...). Ce régime peut alors être proposé lors de la prévention ou de la prise en charge de patient·e·s avec ces différentes pathologies.

En effet, certaines études ont pu mettre en avant une **réduction** du risque de **mortalité cardio-vasculaire** et de **maladies coronariennes** de **40 %** avec un régime végétarien, une **diminution** de la **pression artérielle** et un risque plus faible de développer un **syndrome métabolique**. D'autres mettent en évidence l'effet protecteur du végétarisme concernant l'incidence et la mortalité de **cardiopathie ischémique**, avec une réduction d'environ **25%**. ^{[9][10][11]}

Ce régime a alors une place établie lors de la **prévention primaire** mais des bénéfices à sa mise en place lors du traitement de cardiopathies et de maladies cérébro-vasculaires ont également été mis en lumière. ^[9]

Nous pouvons faire le parallèle de ces résultats avec le **régime méditerranéen** qui lui aussi est recommandé à différentes étapes de prévention de maladies cardio-vasculaire et qui contient peu de viande. ^[12]

B. Effets sur les autres systèmes

Nous pouvons également retrouver d'autres bénéfices concernant les autres systèmes du corps, ceux-ci étant aussi intimement liés aux habitudes alimentaires.

Au niveau **rénal**, l'impact du régime est majeur, ainsi le régime végétarien est un facteur **protecteur** des **maladies rénales chroniques**.^[13] Nous pouvons aussi remarquer son effet sur la **diminution** du **risque de calculs rénaux**. Un régime végétarien équilibré avec des produits laitiers semble être un régime protecteur pour les patients atteints de calculs rénaux.^[14]

Les bénéfices du végétarisme dans le cadre de la prévention et de la prise en charge du **diabète** ont aussi été mis en avant. Le régime végétarien se trouve comme facteur **protecteur** du diabète, en effet ce régime diminue l'incidence du diabète de type 2.^{[16][17]} Au contraire, la consommation de viande est, elle, mise en évidence comme un facteur de risque. Dans un second temps, ce régime peut aider la régulation du diabète et ainsi le·a patient·e peut participer à son traitement avec une bonne mise en place de régime végétarien.^{[15][8]}

Les **cancers** sont multi-factoriels, impliquant un réel lien avec l'alimentation des patient·e·s. En suivant un régime végétarien, l'incidence globale de cancer est diminuée de **8%**.^[9]

De plus, les régimes basés sur les plantes sont riches en fibres et polyphénols, résultant à la production de métabolites avec des fonctions **anti-inflammatoires**.^[8]

C. Situations particulières et risques

Au sein des nombreuses études évoquées, des recherches ont également été faites sur les régimes **vegan**, dans le cadre des maladies cardio-vasculaires, des cancers et des maladies rénales, les effets protecteurs étaient **potentialisés**.^{[9][13]} Par exemple, avec un régime vegan l'incidence totale de cancer est réduite de **15 %**, soit 7% de plus qu'avec un régime végétarien.^[9] Une bonne application du régime vegan nécessite cependant un meilleur accompagnement et une meilleure expertise de l'utilisateur·ère pour éviter les carences.

Lors des grossesses, le régime végétarien équilibré est complètement adapté et ne présente pas de risque pour la mère ou l'enfant. Il a été mis en avant que les enfants issus de grossesses sous régime végétarien avaient en moyenne une **plus petite taille néonatale**, sans doute en lien avec une prise de poids moins importante chez la mère.

Cependant cet impact **n'augmente pas l'incidence de morbidités** en lien avec un petit poids pour l'âge gestationnel pour ces bébés.^{[18][8]}

Le régime végétarien équilibré ne présente donc pas de risque majeur pour la santé humaine et a un rôle protecteur pour de nombreuses pathologies. Les dangers de ce régime sont minimes mais on peut quand même noter la mise en évidence d'un risque plus fort d'**érosion dentaire**.

IV. Adapter son alimentation

A. Alternatives aux protéines animales

Il existe de nombreuses alternatives aux viandes et charcuteries. Nous pouvons penser aux **autres protéines animales**. Manger 2 fois par semaine **du poisson** compense les apports de la viande rouge et de la volaille. **Les œufs** sont également recommandés, ainsi que **les produits laitiers**, qu'on conseille de consommer bi quotidiennement pour les adultes.

Une autre alternative sont **les légumes secs ou légumineuses**. Ce sont des aliments riches en fibres. Il en existe de nombreux types. On peut penser aux fèves, aux haricots (rouges, blancs, noirs, azuki...), aux lentilles (corail, brunes, vertes...), aux pois chiches... Sans oublier le soja ! Il est recommandé d'en consommer au moins 2 fois par semaine.

Ils contiennent en plus de cela des protéines. 100 g de **légumineuses cuites** apportent de 5,6 à 10 g de protéines, ce qui équivaut à 50 g de viande ou de poisson. Cela dit, il ne faut pas négliger le fait que **leurs protéines sont incomplètes**, elles ne renferment pas tous les acides aminés essentiels au fonctionnement du corps. Pour bénéficier d'un apport protéique complet, il faut compléter ses apports par **des céréales**. On peut penser au blé, au boulgour, au quinoa, au riz, au sarrasin, au seigle, à la semoule...

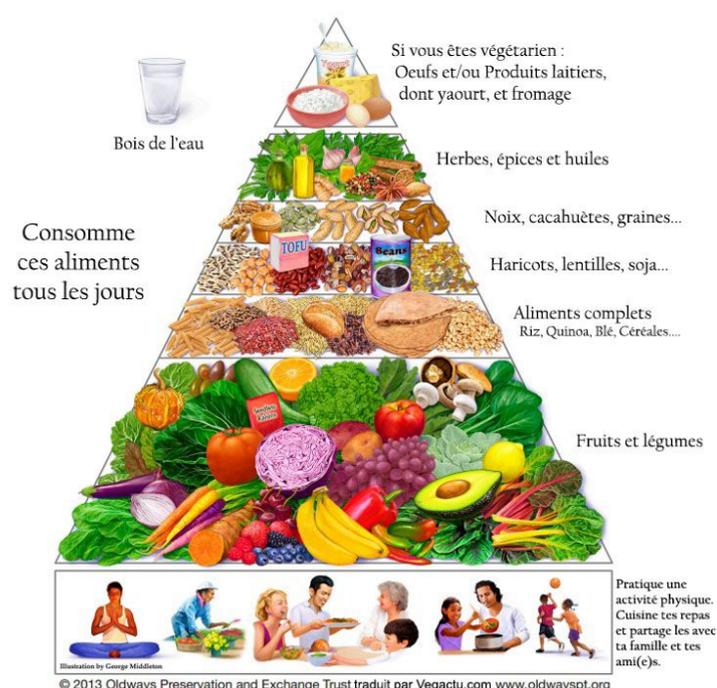
Il a été prouvé, contrairement à d'autres légumineuses, que **la qualité des protéines de soja est équivalente aux protéines animales**. Le soja contient non seulement des protéines mais également différents acides gras poly-insaturés et des phytostérols. Toutes ces composantes sont connues pour leurs effets bénéfiques pour le système cardio-vasculaire et immunitaire. De plus, nous savons que l'isoflavone contenue dans les différentes formes de soja a un effet anticancéreux non négligeable, de par son effet modulateur sur la réplication cellulaire. On connaît également les rumeurs concernant l'interaction de l'isoflavone avec certains cycles hormonaux et notamment ses effets sur les œstrogènes ou le cycle menstruel. Les récentes études ont démontré qu'il n'y a aucune corrélation entre les isoflavones contenues dans le tofu (produit à partir du soja) et des éventuelles dérégulations hormonales.^[22]

Dans le cas du végétalisme, la complémentation en vitamine B12 n'est pas à prendre à la légère afin de ne pas être carencé·e.^{[4][5][6]}

B. Construire une assiette saine et nutritive

Un des 10 objectifs du PNNS 2019-2023^[7] est de promouvoir les nouvelles recommandations nutritionnelles.




Pyramide alimentaire végétalienne et végétarienne


En effet, il est conseillé d'augmenter les apports **en légumes secs** à une fréquence d'au moins 2 fois par semaine (de par leur teneur en fibres et en protéines). **Les fruits et les légumes** frais, surgelés ou en conserve sont recommandés au moins 5 fois par jour, avec par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits. **Les fruits à coques** sont également à manger quotidiennement, car ils sont riches en oméga 3.

Il est recommandé d'aller vers des aliments de saison et des produits locaux, bios. **Le pain complet, les pâtes et le riz complets ainsi que la semoule complète** sont également riches en fibres. Leur consommation quotidienne est conseillée. Les **matières grasses** ajoutées (huile de colza, de noix, d'olive...) peuvent être consommées tous les jours en petites quantités.

Pour les protéines animales, la consommation de poissons gras et de poissons maigres en alternance 2 fois par semaine, dont 1 poisson gras (sardine, maquereau, hareng, saumon) est également évoquée. 2 produits laitiers (lait, yaourts, fromage blanc) par jour sont idéals.

Enfin, réduire les produits sucrés, gras, salés, ultra-transformés et l'alcool sont vivement conseillés.

Concernant la viande, elle est à limiter : privilégier la volaille, et limiter les autres viandes à 500g par semaine. Quant à la charcuterie, 150 g par semaine est le maximum conseillé.

Dans un régime végétarien, les protéines animales des viandes peuvent être compensées par des œufs et/ou des produits laitiers ainsi que les légumineuses et les céréales.

Les principaux conseils pour adopter une alimentation saine sont les suivants :

- > Augmenter la part de **fibres et de féculents**, mais faire attention au mode de préparation des féculents (limiter les graisses) ;
- > Augmenter la ration de pain ;
- > Réduire la contribution des glucides simples : boissons sucrées, pâtisseries, sucreries...
- > Maintenir un **dessert**.

L'eau est la seule boisson **indispensable**, elle contient les **nutriments** nécessaires à l'organisme.

L'idéal quotidien pour un régime végétarien est le suivant :

- > 5 portions de fruits et légumes ;
- > 3 portions de céréales ;
- > 2 portions de légumineuses ;
- > 1 à 2 portions de produits laitiers ;
- > 1 à 2 portions d'oléagineux.

Conclusion

Le régime alimentaire que l'on choisit a un impact direct sur notre santé, la santé des autres et plus généralement l'environnement. Les régimes végétariens, végétaliens et végan subissent encore trop souvent l'impact des stéréotypes et sont vus comme délétères pour la santé. Hors les études montrent les effets bénéfiques sur la santé et l'environnement.

Le flexitarisme pourrait être une porte d'entrée pour repenser son alimentation et tendre vers un régime plus sain et respectueux, et pourquoi pas se diriger vers un régime excluant totalement la chair animale.

Bibliographie

1. <https://laboiteagrains.com/blogs/regimes/le-vegetarisme-impacts-positifs-sur-l-environnement-vero-sante>
2. <https://www.ciwf.fr/mettre-fin-a-lelevage-industriel/impacts-sur-lenvironnement/pollution/>
3. Ujué Fresán, Joan Sabaté, Vegetarian Diets: Planetary Health and Its Alignment with Human Health, *Advances in Nutrition*, Volume 10, Issue Supplement 4, November 2019, Pages S380–S388, <https://doi.org/10.1093/advances/nmz019>
4. <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/bien-manger-sans-se-ruiner/bien-manger-en-preservant-la-planete-sans-se-ruiner-c-est-possible/les-alternatives-a-la-viande-existent#Ancre2>
5. <https://www.santemagazine.fr/alimentation/aliments-et-sante/legumineuses/haricots-lentilles-feves-pois-et-soja-les-bienfaits-des-legumineuses-178448>
6. <https://www.intercereales.com/quest-ce-quune-cereale>
7. https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf
8. Craig WJ, Mangels AR, Fresán U, Marsh K, Miles FL, Saunders AV, et al. The Safe and Effective Use of Plant-Based Diets with Guidelines for Health Professionals. *Nutrients*. 2021;13(11):4144. DOI: 10.3390/nu13114144
9. Dinu M, Abbate R, Gensini GF, Casini A, Sofi F. Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta-analysis of observational studies. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. 2017;57(17):3640-9. DOI: 10.1080/10408398.2016.1138447
10. Djekic D, Shi L, Brolin H, Carlsson F, Särnqvist C, Savolainen O, et al. Effects of a Vegetarian Diet on Cardiometabolic Risk Factors, Gut Microbiota, and Plasma Metabolome in Subjects With Ischemic Heart Disease: A Randomized, Crossover Study. *J Am Heart Assoc*. 2020;9(18):e016518. DOI: 10.1161/JAHA.120.016518
11. Kahleova H, Levin S, Barnard ND. Vegetarian Dietary Patterns and Cardiovascular Disease. *Prog Cardiovasc Dis*. 2018;61(1):54-61. DOI: 10.1016/j.pcad.2018.05.002
12. Sofi F, Dinu M, Pagliai G, Cesari F, Gori AM, Sereni A, et al. Low-Calorie Vegetarian Versus Mediterranean Diets for Reducing Body Weight and Improving Cardiovascular Risk Profile: CARDIVEG Study (Cardiovascular Prevention With Vegetarian Diet). *Circulation*. 2018;137(11):1103-13. DOI: 10.1161/CIRCULATIONAHA.117.030088
13. Liu H-W, Tsai W-H, Liu J-S, Kuo K-L. Association of Vegetarian Diet with Chronic Kidney Disease. *Nutrients*. 2019;11(2):279. DOI: 10.3390/nu11020279

14. Ferraro PM, Bargagli M, Trinchieri A, Gambaro G. Risk of Kidney Stones: Influence of Dietary Factors, Dietary Patterns, and Vegetarian-Vegan Diets. *Nutrients*. 2020;12(3):779. DOI: 10.3390/nu12030779
15. Olfert MD, Wattick RA. Vegetarian Diets and the Risk of Diabetes. *Curr Diab Rep*. 2018;18(11):101. DOI: 10.1007/s11892-018-1070-9
16. Tonstad S, Stewart K, Oda K, Batech M, Herring RP, Fraser GE. Vegetarian diets and incidence of diabetes in the Adventist Health Study-2. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2013;23(4):292-9. DOI: 10.1016/j.numecd.2011.07.004
17. Yisahak SF, Hinkle SN, Mumford SL, Li M, Andriessen VC, Grantz KL, et al. Vegetarian diets during pregnancy, and maternal and neonatal outcomes. *Int J Epidemiol*. 2021;50(1):165-78. DOI: 10.1093/ije/dyaa200
18. Hargreaves SM, Raposo A, Saraiva A, Zandonadi RP. Vegetarian Diet: An Overview through the Perspective of Quality of Life Domains. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(8):4067. DOI: 10.3390/ijerph18084067
19. [NOURRIR L'HUMANITÉ À L'HORIZON 2050](#)
20. [Incendies : six cartes et graphiques qui dressent un premier bilan d'un été sans précédent](#)
21. [Changement climatique : causes, effets et enjeux | Ministères Écologie Énergie Territoires](#)
22. Rizzo, G., & Baroni, L. (2018). Soy, Soy Foods and Their Role in Vegetarian Diets. *Nutrients*, 10(1), 43. <https://doi.org/10.3390/nu10010043>