

Une étude se penche sur la qualité nutritionnelle des régimes végétariens aux États-Unis

12 mai 2017

La revue *Public Health Nutrition* a publié récemment un article comparant la qualité nutritionnelle des régimes alimentaires avec ou sans viande. Les auteurs, appartenant à l'[USDA](#), à un [organisme](#) de recherche gouvernemental et à des établissements d'enseignement en [nutrition](#) et en [médecine](#), rappellent au préalable que les régimes à base de végétaux, bien menés, ont fait l'objet d'avis favorables de la part de certaines instances américaines ([Académie de la nutrition et de la diététique](#), [dietary guidelines for americans](#)). Cependant, comme plusieurs données de référence utilisées provenaient de l'étude [Adventist Health Study](#), les auteurs du présent article ont estimé que le mode de vie spécifique des adventistes pouvait entraîner des biais. Cela a motivé la conduite de cette nouvelle étude.

Les auteurs se sont appuyés sur l'enquête *National health and examination survey* ([NHANES](#)) qui a collecté, pour la période 2007-2012, des éléments sur l'apport nutritionnel, la consommation alimentaire, les caractéristiques démographiques et les comportements à risque pour la santé. L'enquête comprend des données pour 16 810 personnes, dont 280 végétariens ou flexitariens (1,7 %) et 16 530 consommateurs réguliers de viande (98,3 %).

Les chercheurs se sont basés, pour l'évaluation des régimes, sur deux indices : l'indice officiel *healthy eating indice* HEI-2010 [<https://www.cnpp.usda.gov/healthyeatingindex> – ce lien n'est plus valide] et un indice alternatif, mis en place par l'université Harvard, l'[alternative HEI-2010](#). Ces outils, qui estiment la qualité nutritionnelle de la prise alimentaire, attribuent des scores en fonction du ratio de composants alimentaires adéquats (parmi lesquels les fruits, légumes, céréales complètes, protéines totales) et de composants devant être limités (céréales raffinées, sel, calories vides telles que sucres ajoutés ou alcool). Ces composants sont notés, pour certains, sur une échelle de 0 à 5, de 0 à 10 ou de 0 à 20.

Les résultats indiquent que le groupe des végétariens-flexitariens présente globalement des scores plus favorables que celui des consommateurs omnivores. Ils montrent également, chez certains végétariens, un pourcentage trop important en « calories vides » et acides gras saturés, et une consommation trop faible de noix et légumineuses.

Madeleine Lesage, Centre d'études et de prospective

Source : [Public Health Nutrition](#)