

# Une vue d'ensemble du végétarisme sous l'angle de la qualité de vie

10 mai 2021

Une revue des effets potentiels du régime végétarien sur la qualité de vie, et inversement, a été publiée le 12 avril dans l'*International Journal of Environmental Research and Public Health*. Le graphique ci-dessous présente toutes les variables étudiées ainsi que leurs impacts positifs ou négatifs sur cette qualité de vie.

**Relations entre les aspects du végétarisme et les différentes dimensions de la qualité de vie (physique, psychologique, sociale, environnementale)**



Source : *International Journal of Environmental Research and Public Health*

Lecture : les flèches indiquent la direction de l'influence, c'est-à-dire si un domaine influence ou est influencé par certains aspects du végétarisme. Les symboles plus (+) et moins (-) indiquent des influences positives ou négatives. NCD : maladies non transmissibles ; VD : régime végétarien.

Sur le plan de la santé physique, les auteurs relèvent un impact positif, de meilleurs résultats de santé et des taux plus faibles de maladies non transmissibles, bien qu'un régime végétarien non équilibré puisse entraîner des carences nutritionnelles. Des sentiments positifs, liés à l'adoption d'une attitude en accord avec ses convictions, jouent sur l'état psychologique, même si certaines études montrent un risque accru de dépression chez les végétariens. Sur l'aspect social en revanche, le risque de rejet ou de stigmatisation de la part des non-végétariens pourrait impacter défavorablement la vie des sujets, ce qui pourrait être compensé par un sentiment d'appartenance à une communauté végétarienne.

Source : [International Journal of Environmental Research and Public Health](#)