

Une nouvelle étude révèle le risque de carences nutritionnelles pour de nombreux régimes à base de plantes

- Santé

17.06.2024

Pour qu'un régime alimentaire soit durable, il doit également être sain. Une étude récente a examiné comment l'adoption d'un régime alimentaire respectueux de l'environnement affecte l'apport en micronutriments essentiels. Une analyse de 56 études a révélé qu'un régime alimentaire comportant moins de produits animaux peut entraîner une réduction de l'apport en nutriments clés tels que le zinc, le calcium, l'iode et les vitamines A, D et B12. L'étude souligne la nécessité de choisir soigneusement les régimes alimentaires pour atteindre les objectifs en matière de santé et d'environnement.

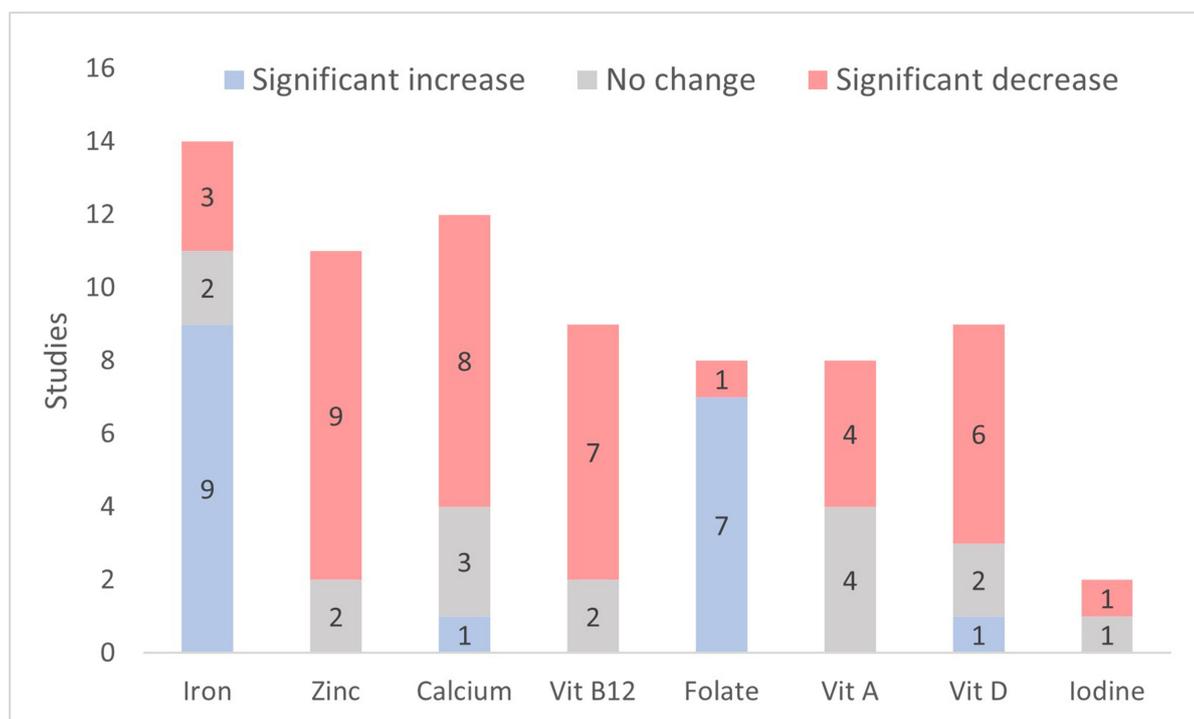
Les défis nutritionnels d'une alimentation durable

Ursula Leonard a publié en avril 2024 une analyse systémique de plusieurs études portant sur l'impact d'une alimentation plus respectueuse de l'environnement sur l'apport en micronutriments. Dans la plupart des études, cette évolution s'accompagne d'un passage à des sources de protéines plus végétales.

Cette étude conclut que les aliments d'origine animale soutiennent la sécurité alimentaire en étant des sources riches et hautement biodisponibles de vitamines A et B12, de fer, de zinc, de calcium et d'autres micronutriments. L'augmentation de la consommation de viande, de poisson, d'œufs et de produits laitiers dans les pays à faible revenu, en particulier en Asie du Sud et en Afrique subsaharienne, peut contribuer à lutter contre la malnutrition. Bien que la malnutrition soit plus fréquente dans les pays à faible revenu, l'apport insuffisant en micronutriments se produit partout.

Le régime alimentaire planétaire, proposé par la Commission EAT-Lancet, décrit un régime essentiellement végétal avec une restriction de 500 grammes de produits laitiers par jour. Une analyse de modélisation a montré que si ce régime

proposé était adopté, les apports en fer, zinc, calcium et vitamine B12 seraient inférieurs aux recommandations pour certains groupes de population. D'autres régimes à émissions réduites ont également fait état d'apports plus faibles en calcium, zinc, vitamine A, B12 et D. Les études portant sur des apports réduits en produits laitiers ont fait état d'une prévalence plus élevée d'enfants et d'adolescents ayant des apports insuffisants en calcium, ce qui suggère que ces régimes ne répondent pas aux besoins en calcium et en vitamine D des enfants.



Résumé de 14 études sur l'évolution de l'apport en micronutriments dans le cadre d'une alimentation essentiellement végétale.

Plus d'informations sur le rôle des produits laitiers dans une alimentation saine et durable ?

[Zuivel in een duurzaam en gezond voedingspatroon](#)

Équilibrer la sensibilisation à l'environnement et les objectifs en matière de santé

L'étude conclut que davantage d'études d'intervention à grande échelle sont nécessaires pour comprendre pleinement l'impact d'une alimentation plus

végétale sur l'apport en micronutriments. Ces études devraient porter sur l'ensemble du parcours de vie et sur les groupes vulnérables. Ces informations sont nécessaires pour formuler des recommandations et des lignes directrices concernant un régime alimentaire qui profite à la fois à la planète et à ses habitants.

Quelles sont les recommandations actuelles pour la Belgique?

[Voedingsaanbevelingen](#)

Plus d'info sur l'article:

[Impact of consuming an environmentally protective diet on micronutrients: a systematic literature review](#)



Maura Geypens

Advisor Food Safety & Health and Nutrition

maura.geypens@bcz-cbl.be

[+32 485 76 11 31](tel:+32485761131)