



Communiqué de presse de la Société Suisse de Nutrition SSN

Savoir plus – manger mieux: Alimentation végétalienne – le débat se poursuit

Berne, le 28 septembre 2016. L'alimentation végétalienne continue d'interpeller la population suisse, que ce soit ses défenseurs ou ses détracteurs. Certains découvrent dans les aliments purement végétaux une forme d'alimentation durable pour la santé et pour la nature. D'autres estiment en revanche qu'un renoncement total à tout produit d'origine animale présente plus de risques que d'avantages.

Le renoncement des végétaliens à tous les produits d'origine animale (la viande et le poisson, mais aussi les œufs, le lait et le miel) limite fortement la composition des menus, ce qui peut entraîner un risque de carence en divers nutriments. Il est par exemple impossible de couvrir les besoins en vitamine B12 avec une alimentation purement végétale et une supplémentation est inévitable. Cette vitamine, indispensable au système nerveux, entre autres, se trouve en effet uniquement dans les aliments d'origine animale. Ce sont aussi essentiellement eux qui fournissent aux non végétaliens d'autres nutriments, comme le fer, le zinc et le calcium. Pour ces trois nutriments, il est cependant possible de couvrir les besoins dans le cadre d'une alimentation végétalienne, mais cela nécessite une excellente connaissance de la nutrition et un choix très soigneux des aliments.

L'alimentation végétalienne n'est donc pas recommandée au grand public. En particulier chez certains groupes sensibles de la population comme les enfants, les femmes enceintes ou allaitantes, où il est important de veiller à ce que les besoins en nutriments soient couverts. De plus, toute personne souhaitant adopter une alimentation végétalienne devrait faire contrôler régulièrement son apport en substances nutritives, prévoir une supplémentation en vitamines B12 et autres nutriments si besoin et se faire conseiller par un professionnel.

Mais quelles sont les études en cours sur les avantages et les inconvénients d'une alimentation végétalienne? Quelles sont les recommandations dans d'autres pays? Dans quels autres aliments végétaux trouve-t-on les nutriments importants cités ci-dessus?

Tabula, la revue de la Société Suisse de Nutrition SSN, traite le thème de l'alimentation végétalienne dans son numéro 3/2016. Les représentants des médias peuvent commander sans frais un exemplaire de l'édition actuelle de tabula – www.tabula.ch – ou encore s'abonner gratuitement à notre revue trimestrielle sur l'alimentation. Merci de nous faire part de votre demande par courriel à info@tabula.ch.



La Société Suisse de Nutrition SSN

La SSN est l'organisation nationale de référence dans le domaine de l'alimentation. La SSN informe la population et les professionnels à l'aide de données scientifiquement fondées concernant l'alimentation. Elle compte plus de 6'000 membres et abonnés, dont la plupart sont des professionnels de la nutrition, de la formation ou de la santé ainsi que des consommateurs intéressés par les questions touchant à l'alimentation.

L'Info média de la SSN

La SSN propose l'Info média, un bulletin électronique adressé aux représentants des médias. Si vous souhaitez figurer sur notre liste de distribution, envoyez-nous un courrier électronique à l'adresse media@sge-ssn.ch. Les organes de presse peuvent également s'abonner gratuitement à la revue de l'alimentation tabula de la SSN – www.tabula.ch, parution trimestrielle. Merci de nous envoyer votre demande à info@sge-ssn.ch.

Service d'information nutrinfo®

Le service d'information gratuit nutrinfo® répond à toutes les questions concernant l'alimentation et les denrées alimentaires. Les spécialistes de la SSN vous apportent volontiers leur aide pour une recherche de documentation ou pour vous recommander des experts. Ils se mettent également à disposition des journalistes pour des interviews.

Tél. +41 31 385 00 08, lundi - vendredi, 8h30 – 12h00

nutrinfo-f@sge-ssn.ch, www.nutrinfo.ch

Pour plus d'informations

Christine Dudle-Crevoisier, Responsable communication

Tel. +41 79 358 06 30

Email ch.dudle@sge-ssn.ch