



Nutrition et santé mentale : qu'adviert-il des végétariens ? par Jeanne Benoit

Trop d'information tue l'information

En janvier 2019, la population canadienne mettait la main sur le nouveau guide alimentaire. Au revoir, groupes alimentaires et portions. On dit même adieu à l'arc-en-ciel qui colorait autrefois l'assiette. Les nouvelles propositions s'en tiennent à des proportions simples à retenir et divisées en trois groupes inégaux : 50 % de fruits et légumes, 25 % de grains entiers et 25 % d'aliments protéinés. Santé Canada s'assure aussi d'ajouter des recommandations telles que « Prenez conscience de vos habitudes alimentaires », « Cuisinez plus souvent », « Prenez vos repas en bonne compagnie », « Limitez la consommation d'aliments élevés en sodium, en sucres ou en gras saturés » et « Restez vigilant face au marketing alimentaire ».



<https://nutritionnisteurbain.ca/actualite/guide-alimentaire-2019-sante-canada-en-route-vers-le-futur-2/>

Si plusieurs se réjouissent des changements apportés, d'autres restent perplexes. Lorsqu'on parle d'aliments transformés, de quoi s'agit-il au juste ? Sont-ils tous mauvais pour la santé ? (À ce sujet, je vous invite à consulter cette page.) Et qu'adviert-il des pratiques alimentaires comme le végétarisme et le véganisme ? N'existe-t-il pas tout un monde entre les différents « aliments protéinés » ? Entre les pois chiches et le filet mignon ?

L'alimentation n'est pas épargnée des débats enflammés sur la toile, dans les laboratoires de recherche et même en famille autour des soupers de soirs de semaine. La quantité d'information est telle qu'il est difficile de discerner le vrai du faux, le bon du mauvais et l'important du superflu. Au fil de mes lectures, je me suis moi-même perdue dans l'impressionnante étendue des articles disponibles sur PubMed. Et ce n'est pas allé en s'améliorant en lisant les titres accrocheurs des grands journaux ! (Pour une superbe vulgarisation des grands aspects et pour vous permettre d'organiser et de trier l'information disponible, je vous conseille [cette lecture](#).)

Végétarisme et santé

Alors, qu'a à nous apprendre la science sur le végétarisme ? Le végétarisme aurait un impact positif sur la santé générale et irait jusqu'à prévenir certaines maladies graves telles que les maladies du cœur, le cancer (notamment le cancer du côlon) et le diabète de type 2. Cela est dû à une consommation moins élevée de gras saturés, cholestérol et un plus grand apport nutritionnel en vitamines (Becoming a vegetarian, 2009). *Harvard Health Publishing* mentionne cependant des préoccupations quant à la sous-consommation de certains nutriments tels que les protéines, le fer, la [vitamine B₁₂](#) et les acides gras de type oméga-3 chez les végétariens.

Jusque-là, pas trop de problèmes n'est-ce pas ? Qu'en est-il des impacts sur la santé mentale ? C'est effectivement ici que ça se complique. Les végétariens de mon entourage rapportent souvent avoir plus d'énergie, avoir une meilleure estime de soi et se sentir plus impliqués et motivés. C'est donc à ma plus grande surprise que je me suis retrouvée devant plus d'une vingtaine d'études corrélant la dépression et plusieurs effets négatifs à la diète végétarienne. J'ai choisi de présenter ici les résultats de l'une d'entre elles, qui me semblait la plus complète.

Selon une étude menée en 2012 sur les habitudes végétariennes, 34,4 % des dépressions rapportées par les participants auraient débuté **après** le changement alimentaire. On indique aussi que *seulement* 9,3 % des troubles anxieux, 18,3 % des troubles somatoformes et 50 % des troubles alimentaires auraient commencés, chez ces participants, suite au début de la diète végétarienne. Les résultats de l'étude associeraient une consommation faible en viande à un taux important de prévalence de troubles mentaux. On explique ces résultats selon deux possibilités :

1. Puisque, de façon générale, la diète végétarienne **suit** l'apparition de symptômes associés à la maladie mentale, les troubles mentaux augmenteraient la probabilité de choisir un mode d'alimentation végétarien. Cela pourrait être expliqué par une plus grande sensibilité à la souffrance d'autres êtres vivants ou par le désir d'influencer positivement la maladie.
2. Des variables médiatrices comme les valeurs sociales strictes ou le perfectionnisme pourraient être à l'origine de détresses psychologiques. Considérant cette option, aucune donnée ne peut permettre de placer en ordre chronologique les évènements associés au développement de troubles psychologiques.

Pour ce qui en est des troubles alimentaires, les chercheurs s'avancent à dire que le changement de diète, quel qu'il soit, peut mener à une déstabilisation dans les habitudes alimentaires. Enfin, bien que les résultats montrent une corrélation entre le végétarisme et les troubles psychologiques comme la dépression et les troubles alimentaires, **aucun lien causal** n'a pu être mis en évidence. (Michalak, Zhang et Jacobi, 2012)

Morale de l'histoire

Les habitudes alimentaires ont certainement un rôle à jouer dans la santé physique et mentale de chacun d'entre nous : se nourrir est un besoin primaire, au même type que le sommeil et la respiration. D'un point de vue absolument personnel, je pense qu'il est important de voir la nutrition comme un plaisir plutôt qu'une tâche. **Il est primordial d'être à l'écoute de son corps et de s'informer avant, pendant et après un changement considérable dans les habitudes alimentaires.** Consulter un professionnel, au besoin, reste la façon la plus sûre de partager, confirmer ou infirmer les inquiétudes et les conceptions entourant la diète choisie. Par ailleurs, lorsque les diverses sources d'informations rapportent des résultats d'études, **il est primordial d'utiliser son esprit critique** et de faire une double vérification de tous les paramètres en cause. Le monde de la nutrition n'a pas fini de changer et les habitudes alimentaires ne cesseront d'évoluer, espérons-le, vers un équilibre entre le corps et l'esprit !

Article révisé par Catherine Touchette

Références

Becoming a vegetarian. (2009). *Harvard Health Publishing*. Repéré à <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/becoming-a-vegetarian>

Michalak, J., Zhang, X. et Jacobi, F. (2012). Vegetarian diet and mental disorders: Results from a representative community survey. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(67). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-67>

Santé Canada. (2019). *Guide alimentaire canadien*. Repéré à <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/ressources/ressources-telechargez.html>