



Communiqué de presse

Alimentation végétale et santé : risques faibles et ciblés, bénéfices globaux

Sur l'étude "Vegetarian and vegan diets and risks of total and site-specific fractures: results from the prospective EPIC-Oxford study" publiée le 23 novembre 2020 par Tong et al. dans la revue BMC Medicine.

Une équipe de chercheur·se·s a publié le 23 novembre 2020 une étude portant sur les liens entre pratiques alimentaires et risques de fractures globaux et spécifiques (hanche, cheville, poignet, etc.) au sein de la cohorte anglaise EPIC, une importante cohorte ayant déjà servi de base à la publication de plusieurs études scientifiques.

De nombreux journaux ont relayé les conclusions de cette étude en mettant en avant que les personnes véganes auraient un risque de fracture augmenté. L'Observatoire national de l'alimentation végétale (ONAV) présente ici les principaux résultats de cette étude ainsi qu'une mise en perspective.

Les véganes, une population à risque ?

Cette étude porte sur environ 55 000 participant·e·s recruté·e·s entre 1993 et 2001, au régime alimentaire "non végétarien", "pesco-végétarien", "ovo-lacto-végétarien" ou "végane". Si d'autres études se sont déjà intéressées aux liens entre les alimentations à dominante végétale et la densité minérale osseuse, les liens avec le risque de fracture n'ont été étudiés qu'au sein de cette cohorte. **Cette étude est donc à interpréter avec précaution et, comme précisé par la première auteure elle-même : "ces résultats ne peuvent être utilisés pour conclure que le véganisme engendre des fractures"**.

Une des conclusions de l'étude est que, par rapport au groupe non végétarien, les véganes ont un risque relatif de fracture de 1,43, soit une augmentation de 43 %, **ce qui aboutit à moins de 2 fractures supplémentaires (dont 1,5 de la hanche) pour un suivi de 1 000 personnes par année**. Il n'y a pas de différence significative pour le risque de fractures de la cheville et du poignet entre les personnes véganes et non végétariennes.

Le risque global de fracture est légèrement augmenté chez les végétarien·ne·s et légèrement diminué chez les pesco-végétarien·ne·s, mais de façon non significative dans les deux populations.

Dans cette étude, **une augmentation du risque de fracture est surtout observée chez les femmes ménopausées, minces et ne pratiquant que peu ou pas d'activité physique**. Cette augmentation du risque est moins forte et **non significative chez les hommes, les participant·e·s avec un IMC supérieur à 22,5 et chez les participant·e·s qui avaient un niveau d'activité physique modéré ou élevé**.

Le rôle de l'IMC

L'étude indique qu'un des médiateurs principaux du risque de fracture semble être un IMC faible. **Un IMC plus faible chez les véganes expliquerait donc en partie cet excès de risque.** En effet, un IMC plus élevé permet un meilleur amortissement lors des chocs, permet des os plus solides grâce à une mise en charge accrue, peut être lié à une masse musculaire plus importante associée à un risque moindre de chute et à une production augmentée d'œstrogènes qui maintient la santé osseuse. **Mais un IMC trop élevé est surtout un facteur de risque de nombreuses maladies chroniques (diabète, maladies cardiovasculaires, cancers, etc.) dont l'impact en termes de morbi-mortalité excède largement celui des fractures.**

Un des facteurs les plus efficaces pour maintenir une bonne santé osseuse et pour diminuer le risque de fracture est **la pratique d'une activité physique** (marche, course, danse, etc.), ce qui est réaffirmé par la présente étude.

Autres facteurs qui influencent la solidité osseuse

Les véganes ont la plus faible consommation de calcium alimentaire, mais l'étude montre que **seul un quart de l'excès de risque pourrait être attribuable à une déficience en calcium.** En effet, le calcium alimentaire n'est pas le seul élément jouant sur la solidité osseuse. D'autres nutriments, incluant les protéines, la vitamine D et possiblement la vitamine B12, contribuent à une bonne santé osseuse. **Cette dernière dépend également d'autres facteurs non nutritionnels comme les sollicitations mécaniques** : l'os est un organe vivant, en constante reconstruction.

Enfin, le groupe des véganes est celui des quatre groupes de l'étude qui prend le moins de suppléments alimentaires. Cet excès de risque de fracture pourrait donc aussi être lié à des déficits en vitamines B12 et D du fait d'un défaut de complémentation par une partie des personnes végétariennes et véganes sondées.

Des avantages globaux significatifs

Pour la population végane, cette étude n'est pas alarmante mais ses résultats doivent encourager les personnes à préserver leur santé musculaire, osseuse et articulaire.

Notons qu'**un régime végane bien mené présente aussi des avantages pour la santé osseuse, du fait de sa richesse en nutriments protecteurs de cette dernière**, notamment anti-inflammatoires et antioxydants (caroténoïdes, vitamine C, vitamine E, etc.), folates, vitamine K, potassium et magnésium. Les études montrent que le statut en ces nutriments protecteurs est plus élevé chez les véganes que chez les non végétariens et des faisceaux de preuves convergents indiquent une bonne santé globale des populations végétariennes et véganes.

Les alimentations à dominante végétale montrent également un effet protecteur contre les pathologies cardiovasculaires, le diabète et certains cancers. **Étant donné la fréquence et la gravité de ces maladies chroniques dans nos sociétés, le bénéfice global reste nettement en faveur des alimentations à dominante végétale.**

Contact presse : contact@onav.fr