

## LE PARADOXE VÉGÉTARIEN

Les végétariens – enfants et adultes – devraient montrer des signes de carence martiale alimentaire précoce. Ce n'est pas le cas. Pourquoi ?

Il existe deux types de fer, le fer héminique et le fer non héminique. Le fer héminique est présent dans l'hémoglobine. Il se trouve donc uniquement dans la viande, la volaille et le poisson. Quant au fer non héminique, il est présent dans les plantes, les œufs et les produits laitiers, mais aussi dans la viande, la volaille et le poisson. Ces deux types de fer ne sont pas également assimilés par notre organisme : environ 15 % à 40 % du fer héminique l'est contre 1 % à 15 % du fer non héminique. Pourtant, on ne constate pas d'augmentation de carence en fer chez les végétariens enfants ou adultes.

L'une des raisons qui expliquent ce paradoxe est que le taux d'absorption du fer non héminique augmente lorsque les réserves de fer sont basses, et il baisse – l'excès de fer étant nocif – lorsque le taux est élevé.

De plus, une étude menée par Elizabeth C. Theil et ses collaborateurs<sup>1</sup> du Children's Hospital Oakland Research Institute a montré que l'absorption du fer à partir de la ferritine – cette protéine qui stocke

le fer chez les êtres vivants, y compris les plantes – répond, quand elle est d'origine végétale, à un mécanisme particulier : la ferritine des plantes, qui peut emporter simultanément 1 000 atomes de fer tandis que le fer héminique n'en prend qu'un, n'est pas détruite durant la digestion. Une partie de la protéine est lentement absorbée par l'intestin. En France, on continue pourtant à suspecter le régime végétarien d'entraîner des carences en fer, alors qu'au Royaume-Uni, par exemple, l'Académie de nutrition et diététique soutient que les régimes sans viande rouge sont sains, nutritionnellement adéquats pour toutes les étapes du cycle de vie, y compris la petite enfance,

l'enfance et l'adolescence<sup>2</sup> et l'Académie américaine de pédiatrie affirme que les régimes sans viande rouge sont conformes aux recommandations officielles et répondent aux apports journaliers recommandés<sup>3</sup>. En conclusion, le Dr Ulka Agarwal recommande, pour pallier toute carence en fer, la consommation de légumes à feuilles vertes, légumineuses et céréales complètes.

1. Theil E. C., Chen H., Miranda C., *et al.*, « Absorption of iron from ferritin is independent of heme iron and ferrous salts in women and rat intestinal segments », *J. Nutr.*, 2012.

2. C. W. Thane, C. J. Bates, « Dietary intakes and nutrient status of vegetarian preschool children from a British national survey », *J. Hum. Nutr. Diet.*, 2002.

3. Holt K., Wooldridge N., Story M., Sofka D., *Bright Futures: Nutrition*, 3rd ed. Elk Grove Village, IL, American Academy of Pediatrics, 2011.