

## **Les facteurs influençant l'adhésion au régime végétalien chez les sportifs d'élite**

Nicolas Hall, Brittanie Kilchoer, José Knüsli, François Mo-Costabella, Sasha Ruttkowski

### *Introduction*

Le végétalisme, défini comme le régime alimentaire ne comportant aucun produit d'origine animale, est aujourd'hui adopté par entre 0,2% et 3% de la population suisse (1). L'émergence de ce régime (2) est promue par de nombreuses personnalités publiques, parmi lesquelles les sportifs d'élite jouent aussi un rôle, démontrant par l'exemple qu'un régime végétalien est compatible avec une activité physique au plus haut niveau (3) – à l'opposé de l'image du végétalien ascétique (4) et faible (5). Or, ce régime comporte effectivement des risques pour la santé (1), pouvant être amplifiés par la pratique intensive d'un sport. Il est donc intéressant de se demander de quelle manière les athlètes sont eux-mêmes influencés : quels sont les facteurs sociétaux, plus spécifiquement au niveau des structures encadrant ces sportifs, qui peuvent influencer leur propre adhésion au régime végétalien ?

### *Méthode*

Au vu du peu de littérature disponible au sujet du végétalisme dans le sport d'élite, notre travail s'est surtout fondé sur les informations récoltées sur le terrain grâce aux entretiens menés avec différents acteurs. Nous avons effectué six entretiens semi-structurés avec un représentant de l'Union Cycliste Internationale, de la Swiss Sports Nutrition Society, et de VeggieRomandie (une association végétalienne), un médecin du sport, une psychologue du sport et un nutritionniste du sport. Nous avons aussi réalisé deux entretiens téléphoniques avec une chiropraticienne végétalienne ainsi qu'une représentante de la Société Suisse de Nutrition. Deux questionnaires par e-mail ont été complétés par une diététicienne du sport ainsi qu'une anthropologue. Enfin, nous avons eu l'occasion d'avoir quelques entretiens succincts avec quatre fédérations sportives internationales : Fédération Internationale des Sociétés d'Avion ; International Hockey Federation ; World Baseball Softball Confederation ; Association of Summer Olympic International Federations. En outre, nous avons sollicité d'autres intervenants tels qu'un institut de Sciences du Sport, un sociologue du sport ainsi qu'un journaliste scientifique, qui nous ont répondu ne pas disposer d'informations sur le sujet.

### *Résultats*

Nous avons catégorisé nos résultats comme étant en faveur ou en défaveur de l'adhésion au végétalisme. Ainsi, parmi les opposants, la majorité des témoignages d'experts du domaine sportif et de la nutrition esquisse divers facteurs décourageant l'athlète à adopter le végétalisme. En ce qui concerne l'aspect nutritionnel, l'adoption du régime végétalien mène à une complète réorganisation de la planification des repas puisque tous les aliments d'origine animale doivent être remplacés et complétés afin de subvenir aux besoins énergétiques, protéiques, en vitamines B et D ainsi qu'en autres micronutriments : l'absence de cette complémentation mène à des carences multiples. La préparation de repas végétaliens équilibrés implique ainsi d'y consacrer beaucoup de temps ; or, ce dernier est une ressource rare chez le sportif d'élite, en particulier en période de compétition. De plus, lorsque les protéines animales sont exclues du régime, l'apport protéique doit être entièrement composé de protéines végétales, dans lesquelles les acides aminés essentiels sont en quantité moindre, et dont la biodisponibilité est inférieure : la récupération musculaire serait ainsi moins bonne. Il est donc avancé que le végétalisme n'apporte aucun bénéfice au niveau physiologique par rapport à un régime alimentaire équilibré et varié. D'autre part, des facteurs socio-culturels s'ajoutent à ces considérations nutritionnelles. La culture alimentaire suisse inclut des produits alimentaires d'origine animale solidement ancrés dans les mœurs et les traditions culinaires. Le regard porté par la société sur le végétalisme peut ainsi exercer une pression sociale négative sur le végétalien, qui n'est plus en adéquation avec ces traditions : ce dernier peut en effet être marginalisé lors de repas festifs ou d'occasions autour de plats typiquement suisses (fondue, viande séchée...). Enfin, il faut également souligner que les lobbys et le marketing, financés par les industries du lait et de la viande notamment, pousseraient à conserver le régime majoritaire actuel.

À l'opposé, les facteurs motivant l'athlète à s'abstenir de produits d'origine animale sont majoritairement les bienfaits écologiques, moraux et éthiques de ce régime. Ainsi, la consommation exclusive d'aliments végétaux diminue les gaz à effets de serre produits par le bétail (6) et évite aussi la cruauté envers les animaux (7). L'essor

du végétalisme est en outre porté par un phénomène de mode reflété dans les médias. Il influence non seulement la population générale, mais aussi le sportif d'élite ; ce dernier, en tant que leader d'opinion, amplifie encore le phénomène. Sur le plan des performances sportives, certaines disciplines sportives attribuent une importance particulière à l'image corporelle, telles que la gymnastique, la natation synchronisée ou le fitness : le régime végétalien y est ainsi plus répandu car il favoriserait une faible masse grasse chez l'athlète. De plus, il a été observé que lorsque l'athlète végétalien se sent bien physiquement et psychologiquement, et qu'il est satisfait de ses performances, il est préférable de ne pas perturber cet équilibre. Enfin, des arguments de santé sont aussi évoqués. Par exemple, les végétaliens auraient une meilleure connaissance de leur alimentation, de par la nécessité qu'ils ont de maîtriser les différents apports de leur régime afin d'éviter des carences. Aussi, s'il peut poser problème au niveau de l'absorption des acides aminés et des vitamines B et D, le régime végétalien peut être plus sain qu'une alimentation traditionnelle en raison de sa pauvreté en graisses, sa richesse en glucides, sa teneur augmentée en fibres et en vitamines (autres que celles déjà mentionnées). C'est pourquoi il est réputé promouvoir la santé personnelle.

### *Discussion*

Des différents entretiens que nous avons pu conduire, il apparaît que la plupart des acteurs du milieu sportif se positionnent plutôt en défaveur d'un régime végétalien chez l'athlète d'élite. Les raisons avancées sont de l'ordre de la performance : la difficulté à obtenir une richesse en acides aminés (surtout essentiels), ainsi que l'apport total en énergie, ne sont selon eux pas compatibles avec la pratique du sport au plus haut niveau. Si cela n'est pas un absolu – des ajustements étant possibles pour minimiser ces inconvénients – le végétalisme n'est cependant pas préconisé. Les facteurs favorisant l'adhésion à ce régime, en revanche, sont plutôt extra-sportifs, tels que l'éthique, l'écologie et le bien-être personnel. Même si le milieu sportif semble inciter à se détourner du végétalisme, le résultat dépendra au final de la valeur subjective accordée par l'athlète à chaque argument : un athlète qui regarde prioritairement sa performance pourrait s'en détourner alors que d'autres feront primer leur éthique, adaptant leur régime autant que possible pour préserver leurs performances.

De manière générale, le sujet du végétalisme chez les athlètes manque de littérature. Il semblerait que ce mouvement soit encore trop récent. La popularisation de ce phénomène pourrait inciter plus d'études à se pencher sur le sujet, favorisant ainsi des choix plus éclairés.

### *Références*

- (1) Baumer B, Darioli R, Bevilacqua S, Hasselmann O, Kehl Dubois C, Müller P et al. Vegan diets: review of nutritional benefits and risks [En ligne]. Berne: Commission fédérale de l'alimentation COFA; 2018. Disponible: [https://www.eek.admin.ch/dam/eek/fr/dokumente/publikation-und-dokumentation/EEK\\_vegan\\_report\\_final.docx.pdf.download.pdf/EEK\\_vegan\\_report\\_final.docx.pdf](https://www.eek.admin.ch/dam/eek/fr/dokumente/publikation-und-dokumentation/EEK_vegan_report_final.docx.pdf.download.pdf/EEK_vegan_report_final.docx.pdf)
- (2) Swissveg [En ligne]. Winterthur: Swissveg; 2018. Sondage Végé; 2017 [cité le 13 mars 2018]. Disponible: [https://www.swissveg.ch/sondage\\_veg?language=fr](https://www.swissveg.ch/sondage_veg?language=fr)
- (3) Rogerson D. Vegan diets: practical advice for athletes and exercisers. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 2017;14:36.
- (4) Cole M, Morgan K. Vegaphobia: derogatory discourses of veganism and the reproduction of speciesism in UK national newspapers. *The British Journal of Sociology*. 62(1):134-53.
- (5) Valentine J. One Green Planet [En ligne]. One Green Planet; 2018. Busting Myths and Stereotypes About Vegans; 2012 [cité le 25 juin 2018]. Disponible: <http://www.onegreenplanet.org/lifestyle/busting-myths-and-stereotypes-about-vegans/>
- (6) McMichael AJ, Powles JW, Butler CD, Uauy R. Food, livestock production, energy, climate change, and health. *The Lancet*. 2007;370(9594):1253-63.
- (7) Fox N, Ward K. Health, ethics and environment: A qualitative study of vegetarian motivations. *Appetite*. 2008;50(2):422-9.

### *Mots-clés*

Végétalisme, nutrition, sport, athlète, santé, influences, adhésion

Lausanne, le 3 juillet 2018

# Athlète : côtelette ou côte de bette ?

Nicolas Hall, Brittanie Kilchoer, José Knüsli, François Mo-Costabella, Sasha Ruttkowski



Carl Lewis est le champion olympique végétalien le plus connu. Il a obtenu 10 médailles olympiques dont 9 en or et affirme que ses meilleures performances sont survenues lors de l'adoption d'un régime végétalien strict après ses 30 ans. « For someone to have had a personal best at 30, when I was really not on a meat diet just tells everyone you can do that »

## Introduction

- Le régime végétalien est en plein essor (1, 2).
- Les sportifs d'élite végétaliens influencent cet essor en démontrant qu'un régime végétalien est compatible avec le sport de haut niveau.
- Cependant, il existe toujours des risques pour la santé (1) pouvant être amplifiés par la pratique sportive intensive.
- Il est donc intéressant de se demander comment les athlètes sont eux-mêmes influencés :

**Quels sont les facteurs sociétaux, plus spécifiquement au niveau des structures encadrant ces sportifs, qui influencent leur propre adhésion au régime végétalien ?**

## Méthodologie

- **6 entretiens semi-structurés** : Prof Xavier Bigard, chef de la commission médicale de l'Union Cycliste Internationale (UCI) ; Dr Vincent Chollet, médecin du sport ; Ophélie Schneider, psychologue du sport ; Dr Joëlle Flück, vice-présidente de la Swiss Sports Nutrition Society (SSNS) ; Mathilde Cartier de VeggieRomandie, association végétalienne ; Axel Heulin, nutritionniste du sport
- **2 entretiens téléphoniques** : Dr Laurence Froidevaux, chiropraticienne végétalienne ; Muriel Jaquet, diététicienne de la Société Suisse de Nutrition (SSN)
- **2 questionnaires par e-mail** : Valérie Ducommun, diététicienne du sport ; Prof Laurence Ossipow Wüest, anthropologue
- **Entretiens succincts** : Fédération Internationale des Sociétés d'Aviron (FISA) ; International Hockey Federation (FIH) ; World Baseball Softball Confederation (WBSC) ; Association of Summer Olympic International Federations (ASOIF) ; Comité International Olympique (CIO)

La **culture alimentaire suisse** inclut traditionnellement des produits alimentaires animaux, qui doivent être remplacés par des compléments lorsqu'ils sont abolis du régime. (SSN, association végétalienne)

Le regard porté par la société sur le végétalisme induit une **pression sociale** négative due à leur différence. Les végétaliens sont marginalisés lors des repas par exemple. (diététicienne)

Les **lobbys et le marketing**, financés par les industries du lait et de la viande notamment, poussent à conserver le régime majoritaire actuel. (association végétalienne, nutritionniste, chiropraticienne)

L'organisation et la préparation de menus végétaliens équilibrés nécessitent **beaucoup de temps**, un facteur limitant important pour les athlètes d'élite en particulier lors des compétitions. Il est également nécessaire de manger de plus grandes quantités pour couvrir ses besoins. (SSNS, UCI)

Les **protéines animales** sont mieux absorbées et plus riches en **acides aminés essentiels** que les protéines végétales, permettant ainsi de meilleures synthèse et régénération musculaires. Elles sont donc nécessaires aux athlètes. (SSNS, UCI, FISA)

Le régime végétalien mène indéniablement à des **carences multiples** : énergétique, protéique, en micronutriments comme les vitamines B et D, voire à la dénutrition. (diététicienne, médecin du sport, CIO, SSN, SSNS)

Le végétalisme **n'apporte aucun bénéfice pour la santé** par rapport à un régime alimentaire équilibré et varié, comprenant des produits alimentaires animaux. (médecin du sport, UCI, SSN)

Culture alimentaire

Pression sociale

Lobbys et marketing

Temps consacré

Acides aminés essentiels

Carences multiples

Aucun bénéfice pour la santé

Écologie

Éthique

Phénomène de mode

Bien-être

Image corporelle

Meilleure connaissance de l'alimentation

Recherche de santé

Le régime végétalien apporte des bienfaits **écologiques** par la réduction de la production de viande qui génère des coûts environnementaux bien plus élevés que ceux induits par le premier (3). (SSN, chiropraticienne)

Les arguments **éthiques** principaux contre le régime standard incluent la répugnance envers la cruauté animale et la remise en question de la supériorité affirmée de l'espèce humaine. Ils traduisent un besoin moral de ne pas nuire aux animaux (4).

Le **phénomène de mode** peut pousser à la conversion au végétalisme. De plus, le sportif d'élite influence significativement la communauté en tant que personnalité publique et figure d'excellence sportive. (diététicienne, nutritionniste, association végétalienne)

Lorsque l'athlète **se sent bien** physiquement et mentalement et qu'il est satisfait de ses performances, il est préférable de ne pas perturber cet équilibre et son régime alimentaire. (psychologue du sport, médecin du sport, UCI)

Certaines disciplines sportives attribuent une importance particulière à **l'image corporelle**, comme la gymnastique, la natation synchronisée ou le fitness, où le régime végétalien est plus répandu grâce à sa faible teneur en graisses. (médecin du sport, psychologue du sport, SSNS, UCI)

Les végétaliens ont souvent une **meilleure connaissance de leur alimentation**, car ils doivent se renseigner sur les apports de chaque aliment dans le but d'équilibrer leur régime. (diététicienne, association)

Le régime végétalien est plus sain qu'une alimentation standard de par sa pauvreté en graisses, sa richesse en glucides, et sa meilleure absorption des fibres, vitamines et nutriments. C'est pourquoi il est réputé **promouvoir la santé personnelle**. (association végétalienne, anthropologue, chiropraticienne)

## Discussion

- La plupart des acteurs rencontrés sont contre le régime végétalien chez un athlète d'élite, pour des raisons de performances (ex : richesse en acides aminés, apport en énergie total).
- Les raisons d'adhésion au végétalisme sont elles plutôt extra-sportives : éthique (respect des animaux), écologie, gestion des ressources mondiales, bien-être.
- Même si le milieu sportif incite clairement à se détourner du végétalisme, le résultat dépendra de la valeur subjective accordée par l'athlète à chaque argument : un athlète qui regarde prioritairement sa performance pourrait s'en détourner alors que d'autres feront primer leur éthique, adaptant leur régime aussi bien que possible pour préserver leurs performances.
- Le sujet du végétalisme chez les athlètes manque globalement de littérature : la popularisation du phénomène pourrait inciter plus d'études à se pencher sur le sujet et ainsi favoriser des choix plus éclairés.

**Références**  
 (1) Baumer B, Darioli R, Bevilacqua S, Hasselmann O, Kehl Dubois C, Müller P, et al. Vegan diets: review of nutritional benefits and risks [Internet]. Berne: Commission fédérale de l'alimentation COFA; 2018. Disponible: [https://www.eek.admin.ch/dam/eek/fr/dokumente/publikation-und-dokumentation/EEK\\_vegan\\_report\\_final.docx.pdf/download.pdf/EEK\\_vegan\\_report\\_final.docx.pdf](https://www.eek.admin.ch/dam/eek/fr/dokumente/publikation-und-dokumentation/EEK_vegan_report_final.docx.pdf/download.pdf/EEK_vegan_report_final.docx.pdf)  
 (2) Swissveg [En ligne]. Winterthur: Swissveg; 2017. Sondage Végé; 2017 [cité le 13 mars 2018]. Disponible: [https://www.swissveg.ch/sondage\\_veg?language=fr](https://www.swissveg.ch/sondage_veg?language=fr)  
 (3) McMichael AJ, Powles JW, Butler CD, Uauy R. Food, livestock production, energy, climate change, and health. The Lancet. 2007 Oct 6;370(9594):1253-63.  
 (4) Fox N, Ward K. Health, ethics and environment: A qualitative study of vegetarian motivations. Appetite. 2008 Mar 1;50(2):422-9.

**Remerciements**  
 Nous tenons à remercier notre tuteur Jacques Gaume pour ses remarques qui nous ont permis de progresser dans notre travail, ainsi que la gentillesse et la disponibilité de nos intervenants.