



ASSEMBLÉE NATIONALE

12ème législature

consommation

Question écrite n° 73909

Texte de la question

M. Francis Hillmeyer signale à M. le ministre de la santé et des solidarités l'existence de plus en plus forte d'une demande des personnes végétariennes à pouvoir disposer dans le domaine de la restauration collective de menus quotidiens végétariens équilibrés et variés. Aussi demande-t-il s'il existe une contre-indication pour les enfants par exemple, ou pour les personnes âgées, à disposer de tels menus et quel est à ce sujet l'avis de la collectivité scientifique.

Texte de la réponse

Pour atteindre les objectifs du Programme national nutrition santé (PNNS) des repères de consommation ont été définis pour la population française : au moins cinq fruits et légumes par jour, des féculents à chaque repas et selon l'appétit, trois produits laitiers par jour, de la viande, du poisson ou des oeufs une à deux fois par jour, la limitation des produits sucrés, des matières grasses ajoutées et du sel, de l'eau à volonté et au moins une demi-heure d'activité physique par jour. La restauration collective, comme les autres acteurs économiques du secteur de l'alimentation, doit aider la population à atteindre ces repères de consommation en lui proposant des produits de bonne qualité nutritionnelle ainsi qu'une variété de plats permettant de répondre à des goûts et des habitudes alimentaires divers. En ce qui concerne les recommandations nutritionnelles une différence importante existe entre régimes végétarien et végétalien. Une alimentation végétarienne, qui élimine les produits carnés et le poisson, élimine un apport important en protéines de bonne qualité nutritionnelle. Il est cependant possible d'obtenir l'équilibre protéique nécessaire en consommant des oeufs et des produits laitiers, en associant des produits céréaliers avec des produits laitiers à chaque repas, et en associant des aliments céréaliers avec des légumineuses. En revanche, un régime végétarien ne peut pas toujours satisfaire les besoins en fer de l'organisme, notamment chez les femmes et les enfants, car les produits carnés et le poisson apportent du fer de bonne qualité qu'il est difficile de remplacer par des aliments d'origine végétale dont le fer est moins bien absorbé. Les régimes végétaliens, qui excluent tout produit d'origine animale de l'alimentation, y compris les oeufs et les produits laitiers, peuvent très difficilement couvrir les besoins de l'organisme en acides aminés indispensables, en fer, en calcium et en certaines vitamines. Le suivi de tels régimes à long terme fait donc courir des risques pour la santé, notamment chez les enfants.

Données clés

Auteur : [M. Francis Hillmeyer](#)

Circonscription : Haut-Rhin (6^e circonscription) - Union pour la Démocratie Française

Type de question : Question écrite

Numéro de la question : 73909

Rubrique : Santé

Ministère interrogé : santé et solidarités

Ministère attributaire : santé et solidarités

Date(s) clé(s)

Question publiée le : 20 septembre 2005, page 8667

Réponse publiée le : 18 avril 2006, page 4280