

Nutrition Végétale en France

Guide Pratique & Scientifique 2025

FitPlant.fr — Le guide expert en nutrition végétale

Version 1.0 — Mars 2025

Ce document synthétise les travaux des principales agences sanitaires européennes (ANSES, EFSA, OMS Europe) et les méta-analyses récentes. Il ne remplace pas un avis médical ou diététique personnalisé.

Table des matières

1. Introduction — Pourquoi ce guide ?
 2. Les définitions : vegan, végétarien, plant-based
 3. Ce que dit la science en 2025
 4. Les 5 points de vigilance nutritionnelle
 5. L'assiette végétale : principes et recettes
 6. Comparatifs produits
 7. Populations spécifiques
 8. Références & ressources
-

1. Introduction — Pourquoi ce guide ?

En France, plus de **15 millions de personnes** se décrivent comme végétariennes, flexitariennes ou intéressées par une alimentation à dominante végétale. Le marché des alternatives végétales représente plus de **800 millions d'euros par an** en protéines végétales seules, et la tendance s'accélère : +21,7 % de croissance annuelle estimée.

Pourtant, l'information disponible en français souffre de deux travers opposés :

- **L'idéalisation** : « manger végétal est automatiquement sain, complet, équilibré. »
- **La diabolisation** : « les régimes végétaux carencent forcément. »

La réalité scientifique est plus nuancée — et plus intéressante. Ce guide s'appuie sur les travaux de l'ANSES, de l'EFSA, de l'OMS Europe et des méta-analyses récentes pour vous donner une vision claire, honnête et actionnable de ce que l'on sait vraiment en 2025.

Ce que vous trouverez ici :

- Les définitions précises (le mot « plant-based » ne veut pas dire grand-chose sans contexte)
 - Les bénéfices documentés de l'alimentation végétale — et leurs limites méthodologiques
 - Les 5 nutriments à surveiller, avec les valeurs de référence officielles
 - Des recettes pratiques avec profils nutritionnels estimés
 - Des comparatifs produits (laits végétaux, protéines en poudre, substituts viande)
 - Des repères pour les sportifs, les femmes enceintes et les enfants
-
-

2. Les définitions : vegan, végétarien, plant-based

Avant d'aller plus loin, un point de vocabulaire s'impose — car les confusions sont fréquentes, y compris dans les études scientifiques.

Végétarien

Exclut la chair animale (viande, poisson, fruits de mer). Peut inclure œufs et/ou produits laitiers.

- **Lacto-végétarien** : inclut les laitages, exclut les œufs
- **Ovo-végétarien** : inclut les œufs, exclut les laitages
- **Lacto-ovo-végétarien** : inclut les deux (le profil le plus courant en France)

Végétalien / Vegan

Exclut **tous** les produits d'origine animale : viande, poisson, œufs, lait, miel. Le terme « vegan » ajoute souvent une dimension éthique (pas de cuir, pas de cosmétiques testés sur animaux), mais sur le plan alimentaire les deux sont équivalents.

Plant-based

Ce terme est piégeux. Il est utilisé pour décrire :

- Une alimentation majoritairement végétale mais pas nécessairement végétarienne (*whole food plant-based*)
- Des produits transformés à base d'ingrédients végétaux (steaks végétaux, fromages végans industriels)
- Un positionnement marketing sans définition précise

À retenir : « *plant-based* » n'est pas un label nutritionnel. Un paquet de chips est techniquement « *plant-based* ». Ce qui compte, c'est la **qualité** et la **diversité** des aliments végétaux consommés.

Flexitarien

Régime omnivore avec réduction volontaire de la consommation de produits animaux, sans exclusion totale. Représente probablement le profil le plus répandu en France aujourd'hui.

3. Ce que dit la science en 2025

Les bénéfices documentés

La revue de l'OMS Europe (2021) et l'expertise collective de l'ANSES (rapport NUT2019-SA-0118) arrivent à des conclusions globalement convergentes : **les régimes végétariens bien conduits sont associés à des effets favorables sur certains marqueurs de santé cardiométabolique.**

Plus précisément, les études observationnelles (cohortes de grande taille) montrent chez les végétariens :

- **Indice de masse corporelle** plus bas en moyenne
- **Pression artérielle** légèrement plus basse
- **Taux de cholestérol LDL** plus faible
- **Risque de diabète de type 2** réduit dans plusieurs cohortes
- **Mortalité cardiovasculaire** plus basse dans certaines analyses

Ces associations sont cohérentes et répétées dans la littérature. Elles ne permettent pas d'affirmer avec certitude que c'est *l'exclusion de la viande* qui les produit — d'autres facteurs de mode de vie entrent en jeu.

Les limites importantes (à lire avant d'aller plus loin)

L'ANSES et l'OMS Europe insistent sur un point souvent oublié : **le poids des preuves est faible à modéré** pour la plupart de ces associations. Pourquoi ?

Biais de mode de vie : les personnes qui adoptent un régime végétarien ont souvent d'autres habitudes favorables à la santé — activité physique, non-tabagisme, consommation d'alcool réduite, intérêt pour leur santé en général. Il est difficile d'isoler l'effet du régime alimentaire seul.

Hétérogénéité des définitions : une étude sur les « végétariens » en 1995 ne mesure pas la même chose qu'une étude de 2020. Les aliments ultra-transformés végétaux n'existaient pas de la même façon.

Distinction cruciale — végétal complet vs ultra-transformé : un régime riche en légumineuses, céréales complètes, fruits et légumes n'a pas les mêmes effets qu'un régime riche en nuggets de soja, fromages végans industriels et chips bio. Les deux sont « végétaux ». Cette distinction est essentielle et sous-documentée.

***La conclusion honnête de 2025** : une alimentation végétale riche en aliments complets (légumineuses, céréales entières, oléagineux, légumes, fruits) est associée à de bons indicateurs de santé. Ce n'est pas l'absence de viande en elle-même qui produit ces effets — c'est la **qualité globale** de l'alimentation.*

4. Les 5 points de vigilance nutritionnelle

Voici ce que la science identifie clairement : **certains nutriments sont systématiquement plus difficiles à couvrir sans produits animaux**. Ce n'est pas une raison d'éviter l'alimentation végétale — c'est une raison de la planifier.

4.1 Vitamine B12 — Le point non négociable

Pourquoi c'est critique : la vitamine B12 n'existe pas de façon fiable dans les végétaux non enrichis. Les algues, la levure alimentaire non enrichie, les produits fermentés ne constituent pas des sources fiables. Une carence prolongée peut provoquer des troubles neurologiques irréversibles.

Ce que disent les études : les synthèses de l'ANSES et les revues systématiques montrent de façon cohérente que **les vegans ont un statut B12 significativement plus bas** que les omnivores, avec des marqueurs biologiques compatibles avec une carence (homocystéine élevée, acide méthylmalonique élevé).

La valeur de référence EFSA : 4 µg/jour pour un adulte.

La solution :

- Compléments alimentaires (cyanocobalamine ou méthylcobalamine) — option la plus fiable
- Aliments enrichis en B12 : certaines boissons végétales, levures maltées enrichies, certaines céréales

 **En régime vegan, la supplémentation en B12 n'est pas optionnelle. C'est une nécessité.**

4.2 Vitamine D — Un enjeu de santé publique

Pourquoi c'est complexe : la vitamine D est synthétisée par la peau sous l'effet du soleil. En France, l'exposition est insuffisante 4 à 6 mois par an pour atteindre les besoins. Ce n'est pas spécifique aux végétariens — c'est un problème de santé publique général.

Chez les végétaliens : les principales sources alimentaires de vitamine D3 (poissons gras, œufs, produits laitiers) sont absentes. La vitamine D2 d'origine végétale existe mais est moins biodisponible.

La valeur de référence EFSA : 15 µg/jour (600 UI) pour les adultes, en supposant une exposition solaire minimale.

La solution :

- Exposition solaire régulière (bras et visage, 15-20 minutes, midi solaire)
- Aliments enrichis : boissons végétales avec vitamine D ajoutée
- Supplémentation (vitamine D3 d'origine lichens pour les vegans stricts) en automne-hiver

4.3 Iode — Le point souvent oublié

Pourquoi c'est sous-estimé : l'iode est peu présent dans les végétaux terrestres. Les principales sources alimentaires en France sont les produits de la mer et les produits laitiers (les vaches reçoivent un aliment enrichi en iode). En les supprimant, le risque d'insuffisance augmente significativement.

Ce que disent les études : des méta-analyses récentes (dont Eveleigh et al., 2023, British Journal of Nutrition) montrent que les vegans et végétariens ont des apports en iode significativement plus bas et un risque accru d'insuffisance iodée — même dans des pays avec des politiques d'iodation du sel.

La valeur de référence EFSA : 150 µg/jour pour un adulte.

La solution :

- Utiliser du **sel iodé** en cuisine (attention : le sel de mer non iodé ne couvre pas ce besoin)
- Choisir des boissons végétales enrichies en iode (Oatly Barista en est un exemple rare)

- Complément alimentaire d'iode si nécessaire (avec prudence : l'excès d'iode est aussi problématique)

 **Éviter les suppléments à base d'algues concentrées** (*kelp, fucus*) : les teneurs en iode sont très variables et peuvent dépasser largement les doses sûres.

4.4 Calcium — Pas que les laitages

Le mythe à déconstruire : « Sans lait, on ne peut pas couvrir ses besoins en calcium. » C'est faux — mais ça demande de la vigilance.

Ce que disent les études : une méta-analyse (Bickelmann et al., 2023) confirme que les vegans ont en moyenne des apports calciques plus faibles que les végétariens et les omnivores. Certaines cohortes (dont EPIC-Oxford) signalent un risque fracturaire plus élevé chez les vegans ayant des apports insuffisants en calcium et en protéines.

La valeur de référence : 1000 mg/jour pour un adulte (EFSA).

Les sources végétales de calcium :

ALIMENT	CALCIUM (MG/100G OU ML)
Eau minérale riche (Contrex, Hépar)	400–500 mg/L

La solution : diversifier les sources, privilégier les boissons végétales **enrichies en calcium** (vérifier l'étiquette : doit indiquer ≥ 120 mg/100ml), consommer régulièrement des légumineuses et des légumes verts.

4.5 Fer — La biodisponibilité, c'est tout

Le problème n'est pas la quantité, c'est l'absorption : le fer contenu dans les végétaux (fer non héminique) est beaucoup moins bien absorbé que le fer héminique des viandes rouges. Le taux d'absorption du fer végétal oscille entre 1 et 15 %, contre 15 à 35 % pour le fer héminique.

Ce que disent les études : les méta-analyses (dont Haider et al., 2018) montrent de façon cohérente que les végétariens ont des réserves en fer (ferritine) plus basses. C'est particulièrement important pour les **femmes en âge de procréer**, dont les besoins sont déjà plus élevés.

La valeur de référence : 11 mg/jour (homme adulte) / 16 mg/jour (femme adulte, EFSA).

Les sources végétales de fer :

- Légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots noirs
- Graines : courge, chanvre, lin

- Tofu, tempeh
- Céréales complètes, quinoa
- Légumes verts : épinards, blettes

L'astuce clé — vitamine C : consommer une source de vitamine C (poivron cru, citron, kiwi, persil) **au même repas** multiplie l'absorption du fer végétal par 2 à 4.

Ce qui bloque l'absorption : le calcium, le thé, le café, les phytates (dans les céréales non trempées). Éviter de boire du thé pendant ou juste après les repas.

Résumé des 5 points de vigilance

NUTRIMENT	RISQUE EN VÉGÉTALISME	ACTION PRINCIPALE
Fer	Modéré (femmes ++)	Légumineuses + vitamine C au repas

5. L'assiette végétale : principes et recettes

Les principes de base

Une assiette végétale équilibrée vise simultanément :

1. **Une source protéique végétale à chaque repas** — légumineuses, tofu/tempeh, seitan, ou une association céréale + légumineuse (riz + lentilles, pain + houmous)
2. **Un vecteur de calcium** dans la journée — boisson végétale enrichie, tofu au calcium, légumes verts
3. **Un vecteur d'iode** — sel iodé utilisé en cuisine, ou boisson enrichie
4. **De la vitamine C** aux repas contenant du fer — agrumes, poivron, kiwi
5. **Des lipides de qualité** — huile de colza (riche en oméga-3 ALA), noix, graines de lin/chia

***Le raccourci pratique** : si votre assiette est colorée, variée et inclut des légumineuses régulièrement, vous couvrez l'essentiel. Le reste se joue dans les détails.*

Recette 1 — Bol lentilles-quinoa, sauce tahini-citron

Pour 2 personnes · ~30 minutes

Ingrédients :

- 200 g de lentilles vertes cuites (ou en boîte, rincées)
- 150 g de quinoa cuit
- 1 poivron rouge (cru, en lamelles)
- Une grosse poignée d'épinards frais
- 2 c. à soupe de graines de courge
- Sel iodé

Sauce tahini-citron : 2 c. à soupe de tahini, jus d'un demi-citron, 1 gousse d'ail, 3 c. à soupe d'eau, sel

Profil nutritionnel estimé (par portion) :

- Protéines : ~28–32 g
 - Fer : ~7–9 mg (+ absorption optimisée par le poivron/citron)
 - Fibres : ~12 g
 - Calcium : ~120 mg
-

Recette 2 — Tofu brouillé, champignons & pain complet

Pour 2 personnes · ~20 minutes

Ingrédients :

- 300 g de tofu ferme (coagulé au calcium si possible)
- 200 g de champignons de Paris
- 1 oignon
- 1 c. à café de curcuma
- 1 c. à café de levure maltée enrichie en B12
- 2 c. à soupe d'huile de colza
- 4 tranches de pain complet

Profil nutritionnel estimé (par portion) :

- Protéines : ~24–28 g
 - Calcium : ~200–280 mg (selon tofu)
 - B12 : apport partiel via levure enrichie (vérifier l'étiquette)
-

Recette 3 — Porridge « fortifié » du matin

Pour 1 personne · ~10 minutes

Ingrédients :

- 60 g de flocons d'avoine
- 250 ml de boisson soja enrichie (calcium + B12 + vitamine D)
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 1 c. à café de purée d'amande
- 1 kiwi ou des framboises

Profil nutritionnel estimé :

- Protéines : ~14–16 g
 - Calcium : ~180–200 mg
 - Oméga-3 ALA : ~2 g (chia)
 - Vitamine C (kiwi) : ~70 mg
-

Recette 4 — Chili sin carne

Pour 4 personnes · ~40 minutes

Ingrédients :

- 400 g de haricots rouges cuits (boîte rincée)
- 400 g de haricots noirs cuits
- 400 g de tomates pelées en boîte
- 200 g de maïs
- 1 oignon, 2 gousses d'ail, épices (cumin, paprika fumé, piment)
- Riz complet en accompagnement
- Topping : yaourt soja nature, coriandre, citron vert

Profil nutritionnel estimé (par portion) :

- Protéines : ~22–26 g
 - Fibres : ~18–20 g
 - Fer : ~6–8 mg
 - Note : ajouter le jus de citron vert au service pour optimiser l'absorption du fer
-

6. Comparatifs produits

6.1 Boissons végétales — lequel choisir ?

Toutes les boissons végétales ne se valent pas nutritionnellement. Le point clé : **choisir des produits enrichis** en calcium, idéalement en vitamine D et B12.

BOISSON	PROTÉINES /100ML	CALCIUM /100ML	VITAMINE D	IODE	COMMENTAIRE
Amande (non enrichie)	0,4 g	variable	✗	✗	À éviter comme source nutritionnelle

*Recommandation : préférer le **soja enrichi** pour le profil protéique et micronutritionnel. Si vous consommez peu de poisson, l'avoine Oatly Barista est intéressante pour l'iode.*

6.2 Protéines végétales en poudre — pour qui, pourquoi ?

Les poudres de protéines végétales sont un outil utile pour les sportifs, les personnes à petit appétit ou celles ayant des besoins protéiques élevés. Elles ne remplacent pas une alimentation variée et n'apportent généralement pas les micronutriments critiques (iode, B12).

PRODUIT	PROTÉINES /100G	PRIX /KG	COMPOSITION	NOTE
Foodspring Vegan	69 g	~44 €	Pois + tournesol + chanvre	Enrichi B12/B6/zinc/calcium

*Conseil : si vous prenez une poudre de protéines régulièrement, choisir un produit **enrichi en micronutriments** (comme Foodspring) peut compléter utilement votre couverture nutritionnelle.*

6.3 Substituts de viande — lire les étiquettes

Les substituts végétaux (steaks, nuggets, saucisses végétales) peuvent aider à la transition mais méritent vigilance :

- **Protéines** : apport généralement correct (10–16 g / 100 g)
- **Sel** : souvent élevé (0,6–1,2 g / 100 g) — à surveiller en consommation quotidienne
- **Additifs** : stabilisants, exhausteurs de goût selon les marques
- **Micronutriments** : rarement enrichis en B12, iode ou vitamine D

L'OMS Europe note l'absence de données à long terme sur l'impact santé des substituts végétaux ultra-transformés. Les utiliser en complément, pas en base d'alimentation.

7. Populations spécifiques

7.1 Sportifs — Besoins augmentés

Les athlètes végétariens et végétaliens peuvent tout à fait maintenir des performances de haut niveau — de nombreux exemples professionnels le démontrent. Quelques ajustements sont nécessaires :

Protéines : les besoins sont plus élevés qu'en population générale (1,4 à 2,0 g/kg/j selon l'activité). La digestibilité des protéines végétales étant légèrement inférieure, viser la fourchette haute. Mélanger les sources (légumineuses + céréales + oléagineux) assure un profil complet en acides aminés.

Créatine : quasi-absente dans les végétaux. Les études montrent que les végétariens ont des réserves musculaires de créatine plus basses. La supplémentation (3–5 g/jour de monohydrate de créatine) est particulièrement bénéfique chez les athlètes végétaliens.

Fer : les sportifs ont des besoins accrus (sudation, microlésions). Suivi biologique annuel recommandé pour les femmes actives.

B12 et vitamine D : mêmes repères que la population générale, sans exception pour les sportifs.

7.2 Femmes enceintes et allaitantes

La grossesse augmente significativement les besoins en plusieurs nutriments. Une alimentation végétalienne pendant la grossesse est possible mais **nécessite un suivi médical et diététique**.

Les points de vigilance renforcés :

- **B12** : les carences maternelles affectent le développement neurologique du fœtus. Supplémentation indispensable.
- **Iode** : besoins augmentés (200 µg/jour vs 150). Stratégie active nécessaire.
- **Fer** : besoins fortement augmentés. Suivi biologique obligatoire.
- **DHA** : le cerveau du fœtus se développe rapidement. Les oméga-3 à longue chaîne (DHA) issus des algues sont une alternative végétalienne aux huiles de poisson.
- **Calcium et vitamine D** : attention particulière à la densité osseuse.

 **Le véganisme strict pendant la grossesse sans accompagnement professionnel est déconseillé.** *Ce n'est pas une impossibilité — c'est une nécessité de planification rigoureuse.*

7.3 Enfants et adolescents

C'est le domaine où le consensus scientifique est le plus prudent.

La position 2025 de l'ESPGHAN (Société Européenne de Gastroentérologie, Hépatologie et Nutrition Pédiatrique) rappelle que la question n'est pas « possible ou non » mais **dans quelles conditions** :

- Supplémentation en B12 indispensable
- Surveillance médicale régulière
- Attention particulière à la densité énergétique (les enfants ont de petits estomacs)
- Suivi de la croissance et des biomarqueurs

Des travaux français (Lemale et al., 2020) rappellent que l'alimentation végétalienne est déconseillée chez le nourrisson, l'enfant et l'adolescent **en l'absence de compléments** appropriés.

Notre recommandation : *si vous souhaitez élever votre enfant avec une alimentation végétarienne ou végétalienne, consultez un pédiatre ou un diététicien pédiatrique. Ce n'est pas impossible — c'est une décision qui mérite un accompagnement.*

8. Références & ressources

Documents officiels

- **ANSES** — Rapport d'expertise *Régimes végétariens et véganisme* (NUT2019-SA-0118, 2023)

<https://www.anses.fr/fr/content/regimes-vegetariens-effets-sur-la-sante-et-reperes-alimentaires>

- **OMS Europe** — *Plant-based diets and their impact on health, sustainability and the environment* (2021)

<https://iris.who.int/handle/10665/349086>

- **EFSA** — *Dietary Reference Values for proteins* (2012)

<https://doi.org/10.2903/j.efsa.2012.2557>

- **EFSA** — *Dietary Reference Values for vitamin D* (2016)

<https://doi.org/10.2903/j.efsa.2016.4547>

- **EFSA** — *Dietary Reference Values for iodine* (2014)

<https://doi.org/10.2903/j.efsa.2014.3660>

- **Table Ciqua 2025** (composition nutritionnelle des aliments français)

<https://doi.org/10.57745/RDMHWY>

Méta-analyses clés

- Bakaloudi et al. (2021). *Intake and adequacy of the vegan diet*. Clinical Nutrition. DOI: 10.1016/j.clnu.2020.11.035
- Eveleigh et al. (2023). *Iodine status in vegans and vegetarians*. British Journal of Nutrition. DOI: 10.1017/S000711452300051X
- Bickelmann et al. (2023). *Calcium intake in vegan diets*. Critical Reviews in Food Science and Nutrition. DOI: 10.1080/10408398.2022.2084027
- Haider et al. (2018). *Iron status in vegetarians and vegans*. Critical Reviews in Food Science and Nutrition. DOI: 10.1080/10408398.2016.1259210
- Tong et al. (2020). *Risks of ischaemic heart disease and stroke in meat eaters, fish eaters, and vegetarians*. BMC Medicine. DOI: 10.1186/s12916-020-01815-3

Pédiatrie

- Verduci et al. (2025). ESPGHAN position paper on vegan diet in children.

<https://www.espghan.org/knowledge-center/publications/Nutrition/2025-Vegan-Diet>

- Lemale et al. (2020). *Alimentation végétalienne chez l'enfant*. Archives de Pédiatrie. DOI: 10.1016/j.arcped.2020.09.006

À propos de FitPlant.fr

FitPlant est un guide indépendant de nutrition végétale en français. Notre mission : rendre la science nutritionnelle accessible, honnête et actionnable — sans idéologie ni marketing.

Newsletter : retrouvez nos analyses et conseils pratiques chaque semaine.

Articles : protéines végétales, compléments alimentaires, recettes, sport et nutrition végétale.

© FitPlant.fr 2025 — Document libre de reproduction à des fins non commerciales avec mention de la source.

Version 1.0 — Mars 2025 — Sources archivées et disponibles sur demande.