

## **Végétariens, végétaliens, crudivores, paléovores**

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Brochure

Titre(s) : Végétariens, végétaliens, crudivores, paléovores : quel suivi en médecine générale ? / par le Dr Claire Chandre-Couturier

Auteur(s) : Chandre-Couturier, Claire (1985-....)

Autre(s) responsabilité(s) : Université de Rennes 1 1969-2022 - Organisme de soutenance  
Centre national d'enseignement à distance, Institut France Grenoble - 985

Editeur, producteur : 2017

Description matérielle : 1 vol. (28 f.) : ill. ; 30 cm

Note sur la responsabilité : Partenaire associé : Cned, site de Grenoble

Note sur l'exemplaire : (BCSSA) Version électronique disponible au format pdf

Note sur les bibliographies et les index : Bibliogr. f. 27-28 (36 réf.)

Note de thèses et écrits académiques : Mémoire de DU 2e année Nutrition et maladies métaboliques  
Rennes 1 2017

Résumé ou extrait : Introduction : le médecin généraliste doit être au cœur de la prise en charge nutritionnelle du nombre croissant de patients qui choisissent un régime alimentaire restrictif "à la mode". Objectifs : conseiller les médecins généralistes au sujet de la prise en charge nutritionnelle des patients végétariens, végétaliens, crudivores ou paléovores. Méthodologie : l'étude est une revue de la littérature aboutissant à une synthèse des éléments essentiels recueillis dans divers articles parus sur Internet et à l'intérieur de revues scientifiques. Résultats : la supplémentation en vitamine B12 apparaît indispensable dans le cadre d'un régime végétalien strict suivi depuis plusieurs années par un patient. Dans tous les autres cas, aucun consensus n'existe chez les praticiens quant aux recommandations à formuler. Il est toutefois couramment admis que, du fait d'un déséquilibre de leur ration alimentaire, les paléovores peuvent souffrir de carences en glucides et en protéines végétales. Les ovo-lacto-végétariens sont pour leur part exposés à un risque accru de carences en oméga 3, en fer, voire ? dans le cadre d'un régime mal conduit ? en protéines animales. Enfin et pour en revenir brièvement aux végétaliens, le rejet catégorique des protéines animales sera chez eux potentiellement compensé par la finesse des dosages de leurs apports journaliers en protéines végétales, ce qui n'empêchera pas les déficits en oméga 3, vitamines D, calcium, fer, zinc et iode. Manifestement et dans la mesure du possible, toute carence doit être dépistée soit

cliniquement, soit au moyen de bilans biologiques. Quant à la supplémentation ? vitaminique ou autre ? elle se verra proposée au patient dans les cas où celui-ci n'envisage nul élargissement de son régime alimentaire. Conclusion : le rôle du médecin généraliste consiste à dialoguer avec son patient afin d'amener ce dernier à adopter une alimentation qui soit la plus équilibrée possible. Dans les cas de restrictions alimentaires, le médecin généraliste ne doit pas hésiter à prescrire un suivi ? biologique, notamment ? ainsi que toute supplémentation qu'il jugerait nécessaire.

Introduction : The general practitioner (GP) must be involved in the nutritional care of the growing number of patients choosing to have a restrictive diet. Objective : My aim is to advise the GP about how he can take care of the vegetarians, vegans, crudivores or Paleo dieters (i.e. people eating a palaeolithic nutrition pattern). Methodology : A review of the scientific literature has been made on the Internet and using some scientific reviews. After that, a review was made in order to point out the essential elements. Results : After several years of vegan nutrition habits, a deficiency of Vitamin B12 is always seen. In this case everybody agrees that a supplementation must be recommended. In all other cases, there is not any strict recommendation made. Concerning the Paleo dieters and due to their unbalanced diet there might be carbohydrates and vegetal proteins deficiencies. Vegetarians are exposed to a shortage of Omega-3, a lack of animal proteins (if their diet is unbalanced) and an iron deficiency. Finally, vegans are prone to a lack of animal proteins (that they can compensate for with vegetable proteins' intakes they measure out meticulously everyday), Omega-3, Vitamins D, calcium, iron, zinc and iodine. Obviously, every deficiency must be detected whether clinically or biologically. In cases such as the refusal to change special diet habits, supplements must be proposed to the patients. Conclusion : The GP's job is to discuss with his patient in order to help him have a balanced diet. In cases of restrictive diet, the GP should not hesitate to give a prescription, preferably biological, for all supplements which he judges necessary.

Sujet - Nom commun : Régimes alimentaires -- Thèses et écrits académiques

Végétalisme -- Thèses et écrits académiques

Végétarisme -- Thèses et écrits académiques