



À en croire une étude du Conseil de la recherche médicale britannique relayée par le quotidien *De Morgen*, les végétariens et les végétaliens présentent plus souvent des symptômes de dépression que les mangeurs de viande. En cause, le manque de fer et de vitamine B12 qui entraîne un risque accru de troubles mentaux.

Après avoir étudié le cas de 9668 hommes, les chercheurs du Conseil de la recherche médicale britannique ont découvert que le groupe de végétariens et de végétaliens manifestait deux fois plus de symptômes liés à la dépression. Et même en tenant compte de facteurs contextuels tels que l'âge, les antécédents médicaux, la situation familiale ou la religion, les résultats restaient inchangés.

Comme le rappelle *De Morgen*, ce n'est pas la première étude qui établit un lien entre végétarisme et dépression. En 2012, une enquête australienne avait révélé qu'une consommation plus faible de viande rouge doublait les risques de dépression et d'angoisse, tout comme une méta-analyse finlandaise qui démontrait que les femmes végétariennes souffrent davantage de dépression et d'une image négative d'elles-mêmes que les mangeuses de viande.

Fer hémérique

Interrogé par *De Morgen*, Michaël Sels, diététicien principal de l'hôpital universitaire d'Anvers (UZA) estime qu'il n'est jamais évident d'établir un lien direct entre l'alimentation et la maladie, mais admet que le végétarisme s'accompagne de risques psychologiques. "Des recherches systématiques ont démontré que le manque de vitamine B12 peut causer une dépression et des fluctuations d'humeur, et que le manque de fer rend apathique. Évidemment, il y a du fer dans certains légumes, mais c'est surtout le fer hémérique que l'on trouve dans la viande qui est bien assimilé par le corps. Et la vitamine B12 n'est présente que dans les produits animaux."

Cependant, les végétariens ne doivent pas paniquer pour autant, car il y a moyen de pallier les carences sans se jeter sur le premier steak venu. "Il y a toutes sortes de burgers, de céréales et de lait de soja enrichis en fer et en vitamine B12. Les compléments alimentaires et les conseils d'un spécialiste permettent également de bien se nourrir. Cependant, je plaide en faveur d'un régime varié et éloigné de toutes les modes. Il ne faut pas que l'alimentation devienne la nouvelle religion", conclut Sels. (CB)

Source