

Creative commons : Paternité - Pas d'Utilisation Commerciale -
Pas de Modification 2.0 France (CC BY-NC-ND 2.0)



<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/fr>

Année 2017 N°3

**LE MEDECIN GENERALISTE FACE AU PATIENT
VEGETARIEN**

**ETUDE QUALITATIVE DES REPRESENTATIONS DES MEDECINS GENERALISTES SUR
LES REGIMES VEGETARIENS.**

THESE D'EXERCICE EN MEDECINE

Présentée
à l'Université Claude Bernard Lyon I
Et soutenue publiquement le 5 Janvier 2017
En vue d'obtenir le titre de Docteur en Médecine

Par

Romain BOREL

Né le 23 Juin 1985 à Lyon 3^{ème}

Sous la direction du Docteur Sylviane BIOT-LAPORTE

UNIVERSITE CLAUDE BERNARD – LYON 1

Président	Frédéric FLEURY
Président du Comité de Coordination des Etudes Médicales	Pierre COCHAT
Directrice Générale des Services	Dominique MARCHAND
<u>Secteur Santé</u>	
UFR de Médecine Lyon Est	Doyen : Gilles RODE
UFR de Médecine Lyon Sud- Charles Mérieux	Doyen : Carole BURILLON
Institut des Sciences Pharmaceutiques Et Biologiques (ISPB)	Directrice : Christine VINCIGUERRA
UFR d'Odontologie	Directeur : Denis BOURGEOIS
Institut des Sciences et Techniques De Réadaptation (ISTR)	Directeur : Xavier PERROT
Département de Biologie Humaine	Directrice : Anne-Marie SCHOTT
<u>Secteur Sciences et Technologie</u>	
UFR de Sciences et Technologies	Directeur : Fabien de MARCHI
UFR de Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS)	Directeur : Yannick VANPOULLE
Polytech Lyon	Directeur : Emmanuel PERRIN
I.U.T.	Directeur : Christophe VITON
Institut des Sciences Financières Et Assurances (ISFA)	Directeur : Nicolas LEBOISNE
Observatoire de Lyon	Directrice : Isabelle DANIEL
Ecole Supérieure du Professorat Et de l'Education (ESPE)	Directeur : Alain MOUGNIOTTE

Faculté de Médecine Lyon Est Liste des enseignants 2016/2017

Professeurs des Universités – Praticiens Hospitaliers Classe exceptionnelle Echelon 2

Blay	Jean-Yves	Cancérologie ; radiothérapie
Cochat	Pierre	Pédiatrie
Cordier	Jean-François	Pneumologie ; addictologie
Etienne	Jérôme	Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière
Gouillat	Christian	Chirurgie digestive
Guérin	Jean-François	Biologie et médecine du développement et de la reproduction ; gynécologie médicale
Momex	Jean-François	Pneumologie ; addictologie
Ninet	Jacques	Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement ; médecine générale ; addictologie
Philip	Thierry	Cancérologie ; radiothérapie
Ponchon	Thierry	Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie
Revel	Didier	Radiologie et imagerie médicale
Rivoire	Michel	Cancérologie ; radiothérapie
Rudigoz	René-Charles	Gynécologie-obstétrique ; gynécologie médicale
Thivolet-Bejui	Françoise	Anatomie et cytologie pathologiques
Vandenesch	François	Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière

Professeurs des Universités – Praticiens Hospitaliers Classe exceptionnelle Echelon 1

Borson-Chazot	Françoise	Endocrinologie, diabète et maladies métaboliques ; gynécologie médicale
Chassard	Dominique	Anesthésiologie-réanimation ; médecine d'urgence
Claris	Olivier	Pédiatrie
D'Amato	Thierry	Psychiatrie d'adultes ; addictologie
Delahaye	François	Cardiologie
Denis	Philippe	Ophtalmologie
Disant	François	Oto-rhino-laryngologie
Douek	Philippe	Radiologie et imagerie médicale
Ducerf	Christian	Chirurgie digestive
Finet	Gérard	Cardiologie
Gaucherand	Pascal	Gynécologie-obstétrique ; gynécologie médicale
Guérin	Claude	Réanimation ; médecine d'urgence
Herzberg	Guillaume	Chirurgie orthopédique et traumatologique
Honnorat	Jérôme	Neurologie
Lachaux	Alain	Pédiatrie
Lehot	Jean-Jacques	Anesthésiologie-réanimation ; médecine d'urgence
Lemusiaux	Patrick	Chirurgie thoracique et cardiovasculaire
Lina	Bruno	Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière
Martin	Xavier	Urologie
Mellier	Georges	Gynécologie-obstétrique ; gynécologie médicale
Mertens	Patrick	Anatomie
Michallet	Mauricette	Hématologie ; transfusion
Miossec	Pierre	Immunologie
Morel	Yves	Biochimie et biologie moléculaire

Moulin	Philippe	Nutrition
Négrier	Sylvie	Cancérologie ; radiothérapie
Neyret	Philippe	Chirurgie orthopédique et traumatologique
Nighoghossian	Norbert	Neurologie
Ninet	Jean	Chirurgie thoracique et cardiovasculaire
Obadia	Jean-François	Chirurgie thoracique et cardiovasculaire
Ovize	Michel	Physiologie
Rode	Gilles	Médecine physique et de réadaptation
Terra	Jean-Louis	Psychiatrie d'adultes ; addictologie
Zoulim	Fabien	Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie

Professeurs des Universités – Praticiens Hospitaliers
Première classe

André-Fouet	Xavier	Cardiologie
Argaud	Laurent	Réanimation ; médecine d'urgence
Badet	Lionel	Urologie
Barth	Xavier	Chirurgie générale
Bessereau	Jean-Louis	Biologie cellulaire
Berthezene	Yves	Radiologie et imagerie médicale
Bertrand	Yves	Pédiatrie
Boillot	Olivier	Chirurgie digestive
Braye	Fabienne	Chirurgie plastique, reconstructrice et esthétique ; brûlologie
Breton	Pierre	Chirurgie maxillo-faciale et stomatologie
Chevalier	Philippe	Cardiologie
Colin	Cyrille	Epidémiologie, économie de la santé et prévention
Colombel	Marc	Urologie
Cottin	Vincent	Pneumologie ; addictologie
Devouassoux	Mojgan	Anatomie et cytologie pathologiques
Di Fillipo	Sylvie	Cardiologie
Dumontet	Charles	Hématologie ; transfusion
Durieu	Isabelle	Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement ; médecine générale ; addictologie
Edery	Charles Patrick	Génétique
Fauvel	Jean-Pierre	Thérapeutique ; médecine d'urgence ; addictologie
Guenot	Marc	Neurochirurgie
Gueyffier	François	Pharmacologie fondamentale ; pharmacologie clinique ; addictologie
Guibaud	Laurent	Radiologie et imagerie médicale
Javouhey	Etienne	Pédiatrie
Juillard	Laurent	Néphrologie
Jullien	Denis	Dermato-vénéréologie
Kodjikian	Laurent	Ophtalmologie
Krolak Salmon	Pierre	Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement ; médecine générale ; addictologie
Lejeune	Hervé	Biologie et médecine du développement et de la reproduction ; gynécologie médicale
Mabrut	Jean-Yves	Chirurgie générale
Merle	Philippe	Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie
Mion	François	Physiologie
Morelon	Emmanuel	Néphrologie
Mure	Pierre-Yves	Chirurgie infantile
Négrier	Claude	Hématologie ; transfusion
Nicolino	Marc	Pédiatrie
Picot	Stéphane	Parasitologie et mycologie

Rouvière	Olivier	Radiologie et imagerie médicale
Roy	Pascal	Biostatistiques, informatique médicale et technologies de communication
Rymlin	Philippe	Neurologie
Saoud	Mohamed	Psychiatrie d'adultes
Schaeffer	Laurent	Biologie cellulaire
Scheiber	Christian	Biophysique et médecine nucléaire
Schott-Pethelaz	Anne-Marie	Epidémiologie, économie de la santé et prévention
Tilikete	Caroline	Physiologie
Truy	Eric	Oto-rhino-laryngologie
Turjman	Francis	Radiologie et imagerie médicale
Vallée	Bernard	Anatomie
Vanhems	Philippe	Epidémiologie, économie de la santé et prévention
Vukusic	Sandra	Neurologie

Professeurs des Universités – Praticiens Hospitaliers
Seconde Classe

Ader	Florence	Maladies infectieuses ; maladies tropicales
Aubrun	Frédéric	Anesthésiologie-réanimation ; médecine d'urgence
Boussel	Loïc	Radiologie et imagerie médicale
Calender	Alain	Génétique
Chapurlat	Roland	Rhumatologie
Charbotel	Barbara	Médecine et santé au travail
Chêne	Gautier	Gynécologie-obstétrique ; gynécologie médicale
Cotton	François	Radiologie et imagerie médicale
Crouzet	Sébastien	Urologie
Dargaud	Yesim	Hématologie ; transfusion
David	Jean-Stéphane	Anesthésiologie-réanimation ; médecine d'urgence
Di Rocco	Federico	Neurochirurgie
Dubernard	Gil	Gynécologie-obstétrique ; gynécologie médicale
Ducray	François	Neurologie
Dumortier	Jérôme	Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie
Fanton	Laurent	Médecine légale
Fellahi	Jean-Luc	Anesthésiologie-réanimation ; médecine d'urgence
Ferry	Tristan	Maladie infectieuses ; maladies tropicales
Foumeret	Pierre	Pédopsychiatrie ; addictologie
Gillet	Yves	Pédiatrie
Girard	Nicolas	Pneumologie
Gleizal	Arnaud	Chirurgie maxillo-faciale et stomatologie
Henaine	Roland	Chirurgie thoracique et cardiovasculaire
Hot	Arnaud	Médecine interne
Huissoud	Cyril	Gynécologie-obstétrique ; gynécologie médicale
Jacquín-Courtois	Sophie	Médecine physique et de réadaptation
Janier	Marc	Biophysique et médecine nucléaire
Lesurtel	Mickaël	Chirurgie générale
Michel	Philippe	Epidémiologie, économie de la santé et prévention
Million	Antoine	Chirurgie vasculaire ; médecine vasculaire
Monneuse	Olivier	Chirurgie générale
Nataf	Serge	Cytologie et histologie
Peretti	Noël	Nutrition
Pignat	Jean-Christian	Oto-rhino-laryngologie
Poncet	Gilles	Chirurgie générale
Raverot	Gérald	Endocrinologie, diabète et maladies métaboliques ; gynécologie médicale
Ray-Coquard	Isabelle	Cancérologie ; radiothérapie

Rheims	Sylvain	Neurologie
Richard	Jean-Christophe	Réanimation ; médecine d'urgence
Robert	Maud	Chirurgie digestive
Rossetti	Yves	Physiologie
Souquet	Jean-Christophe	Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie
Thaumat	Olivier	Néphrologie
Thibault	Hélène	Physiologie
Wattel	Eric	Hématologie ; transfusion

Professeur des Universités - Médecine Générale

Flori	Marie
Letrilliart	Laurent
Moreau	Alain
Zerbib	Yves

Professeurs associés de Médecine Générale

Lainé	Xavier
-------	--------

Professeurs émérites

Baulieux	Jacques	Cardiologie
Beziat	Jean-Luc	Chirurgie maxillo-faciale et stomatologie
Chayvialle	Jean-Alain	Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie
Daligand	Liliane	Médecine légale et droit de la santé
Droz	Jean-Pierre	Cancérologie ; radiothérapie
Floret	Daniel	Pédiatrie
Gharib	Claude	Physiologie
Mauguière	François	Neurologie
Neidhardt	Jean-Pierre	Anatomie
Petit	Paul	Anesthésiologie-réanimation ; médecine d'urgence
Sindou	Marc	Neurochirurgie
Touraine	Jean-Louis	Néphrologie
Trepo	Christian	Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie
Trouillas	Jacqueline	Cytologie et histologie
Viale	Jean-Paul	Réanimation ; médecine d'urgence

Maîtres de Conférence – Praticiens Hospitaliers

Hors classe

Benchabib	Mehdi	Biologie et médecine du développement et de la reproduction ; gynécologie médicale
Bringuier	Pierre-Paul	Cytologie et histologie
Dubourg	Laurence	Physiologie
Germain	Michèle	Physiologie
Jarraud	Sophie	Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière
Le Bars	Didier	Biophysique et médecine nucléaire
Normand	Jean-Claude	Médecine et santé au travail
Persat	Florence	Parasitologie et mycologie
Piaton	Eric	Cytologie et histologie

Sappey-Marinier	Dominique	Biophysique et médecine nucléaire
Streichenberger	Nathalie	Anatomie et cytologie pathologiques
Timour-Chah	Quadiri	Pharmacologie fondamentale ; pharmacologie clinique ; addictologie
Voiglio	Eric	Anatomie

Maîtres de Conférence – Praticiens Hospitaliers
Première classe

Barnoud	Raphaëlle	Anatomie et cytologie pathologiques
Bontemps	Laurence	Biophysique et médecine nucléaire
Chalabreysse	Lara	Anatomie et cytologie pathologiques
Charrière	Sybil	Nutrition
Collardeau Frachon	Sophie	Anatomie et cytologie pathologiques
Confavreux	Cyrille	Rhumatologie
Cozon	Grégoire	Immunologie
Escuret	Vanessa	Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière
Hervieu	Valérie	Anatomie et cytologie pathologiques
Kolopp-Sarda	Marie Nathalie	Immunologie
Lesca	Gaëtan	Génétique
Lukaszewicz	Anne-Claire	Anesthésiologie-réanimation ; médecine d'urgence
Maucort Boulch	Delphine	Biostatistiques, informatique médicale et technologies de communication
Meyronet	David	Anatomie et cytologie pathologiques
Pina-Jomir	Géraldine	Biophysique et médecine nucléaire
Plotton	Ingrid	Biochimie et biologie moléculaire
Rabilloud	Muriel	Biostatistiques, informatique médicale et technologies de communication
Rimmele	Thomas	Anesthésiologie-réanimation ; médecine d'urgence
Ritter	Jacques	Epidémiologie, économie de la santé et prévention
Roman	Sabine	Physiologie
Tardy Guidollet	Véronique	Biochimie et biologie moléculaire
Tristan	Anne	Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière
Venet	Fabienne	Immunologie
Vlaeminck-Guillem	Virginie	Biochimie et biologie moléculaire

Maîtres de Conférences – Praticiens Hospitaliers
Seconde classe

Casalegno	Jean-Sébastien	Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière
Curie	Aurore	Pédiatrie
Duclos	Antoine	Epidémiologie, économie de la santé et prévention
Lemoine	Sandrine	Physiologie
Marignier	Romain	Neurologie
Phan	Alice	Dermato-vénéréologie
Schluth-Bolard	Caroline	Génétique
Simonet	Thomas	Biologie cellulaire
Vasiljevic	Alexandre	Anatomie et cytologie pathologiques

Maîtres de Conférences associés de Médecine Générale

Farge	Thierry
Pigache	Christophe

Le Serment d'Hippocrate

Je promets et je jure d'être fidèle aux lois de l'honneur et de la probité dans l'exercice de la Médecine.

Je respecterai toutes les personnes, leur autonomie et leur volonté, sans discrimination.

J'interviendrai pour les protéger si elles sont vulnérables ou menacées dans leur intégrité ou leur dignité. Même sous la contrainte, je ne ferai pas usage de mes connaissances contre les lois de l'humanité.

J'informerai les patients des décisions envisagées, de leurs raisons et de leurs conséquences. Je ne tromperai jamais leur confiance.

Je donnerai mes soins à l'indigent et je n'exigerai pas un salaire au dessus de mon travail.

Admis dans l'intimité des personnes, je tairai les secrets qui me seront confiés et ma conduite ne servira pas à corrompre les mœurs.

Je ferai tout pour soulager les souffrances. Je ne prolongerai pas abusivement la vie ni ne provoquerai délibérément la mort.

Je préserverai l'indépendance nécessaire et je n'entreprendrai rien qui dépasse mes compétences. Je perfectionnerai mes connaissances pour assurer au mieux ma mission.

Que les hommes m'accordent leur estime si je suis fidèle à mes promesses. Que je sois couvert d'opprobre et méprisé si j'y manque.

REMERCIEMENTS

A la présidente du Jury, Madame le Professeur Marie Flori,

Je te remercie d'avoir accepté de présider le jury de ma thèse. J'ai le grand plaisir de travailler avec toi, et la façon dont tu pratiques ton métier est pour moi une source d'inspiration.

Aux membres du Jury,

Madame le Professeur Martine Laville,

Je vous remercie d'avoir pris le temps de lire mon travail et d'avoir accepté de participer à mon jury. Vos compétences en matière de nutrition sont précieuses.

Monsieur le Professeur Jean-Pierre Dubois

J'ai eu le privilège de vous avoir eu comme maître de stage. Je vous remercie infiniment d'avoir accepté de participer au jury de ma thèse. Votre présence aujourd'hui me touche beaucoup.

A ma directrice de thèse :

Madame le Docteur Sylviane Biot-Laporte

Tu as été une excellente formatrice. Tu as accepté avec beaucoup de gentillesse de me soutenir dans ce projet et de le diriger. Mais tu es avant tout une amie précieuse sur qui je sais pouvoir compter. Je te souhaite le meilleur.

A tous les médecins qui ont accepté de participer à mon étude, je les remercie pour le temps qu'ils m'ont gentiment accordé.

REMERCIEMENTS

A mes parents, qui m'ont toujours soutenu tout au long de ces longues études. A ma mère pour ses confitures qui m'ont toujours réconforté, à mon père pour ses blagues légendaires.

A Laurence, je te souhaite de soutenir très vite ta thèse.

A ma grand-mère Mamé, tu nous manques à tous.

Aux Tenenbaums et associés : A Marie-Hélène, Didier, Nicolas, Claire, Damien, Jean. Je suis heureux d'avoir élargi ma famille.

A Thomas, Lagavulin Octomore Caol Ila Laphroaig Bowmore Bruichladdich. Et de préférence au Japon. A Coline, merci pour ton assistance SOS Dermato 24/24.

A Mathieu, merci de ton soutien inébranlable pendant toutes ces années.

A Luc, je suis ton père.

A Yves, une arthurienne ?

A Auguste et Bernadette, vous êtes trop loin et nous manquez tous.

A Alain et Marion, et aussi un peu à Tuvo.

A VuQuan pour tous les chantiers explorés. A Angélique pour son accueil au Vietnam. A Xavier pour son sens de la pose photographique.

A Camille, pour avoir gentiment accepté d'être thésée après moi. A Amine, j'aime beaucoup tes chaussures.

A Charline, pour toutes ses charlinades. On se voit bientôt à la fête du Cardon ? A Matteo pour ses leçons de Perudo et de finance internationale.

Aux copains que je vois plus assez, Gabriel, David, Rémi. J'espère vous revoir bientôt.

A Louis et JC. J'espère recevoir de nouveaux MMS bientôt.

A Guillaume, alias Huggy les bons tuyaux.

A Cricri, le roi du PV, pour ses conseils avisés.

A Lucie et JJ. Sans vous les via ferrata n'ont pas la même saveur.

A Corinne et Nathalie, merci pour votre confiance.

A Marion, merci pour ton soutien et ton impulsion indispensable à cette thèse. Je suis Heureux de travailler avec toi.

A Fanny et Frédérique, j'espère que nos projets professionnels se concrétiseront.

A Laure.

LISTE DES ABREVIATIONS

TCA : Trouble du Comportement Alimentaire

CREDOC : Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie

HRC : Human Research Council

LDL : Low Density Lipoprotein

HDL: High Density Lipoprotein

IMC : Indice de masse Corporelle

Table des matières

I.	Introduction	1
1.	Préambule	1
1.1	Définitions	1
1.2	Approche historique du végétarisme	1
1.3	Le végétarisme en France et dans le Monde.....	2
1.4	Le végétarisme et la santé.....	3
2.	Objectif et question de recherche.....	5
II.	Matériels et méthodes	6
1.	Type d'étude.....	6
2.	Participants.....	6
3.	Modalité des entretiens	8
4.	Analyse des données	8
III.	Résultats	9
1.	Les médecins et leur alimentation	9
2.	Les végétariens : une denrée rare	10
3.	Les végétariens selon les médecins : différents profils	10
3.1	Le patient défenseur de cause animale.....	11
3.2	Le végétarisme comme une mode	11
3.3	Le végétarien « pensant »	12
3.4	Le végétarien marginal adepte des para-médecines	13
3.5	Le Végétarien « Normal ».....	14
3.6	Le végétarien ascète, ou anorexique	14
3.7	Le patient en quête de bonne santé	15
4.	L'attitude du médecin généraliste sur l'impact sanitaire du régime végétarien	15
4.1	Les attitudes négatives : l'inquiétude des carences.....	15
4.2	Le médecin sceptique	16
4.3	L'attitude positive : le médecin enthousiaste	17
4.4	Une dichotomie régime végétalien (ou végane) / régime ovo-lacto-végétarien	17
4.5	Le médecin peu informé : bienveillant ou en retrait.....	18
5.	Prise en charge des patients végétariens.....	19
5.1	Surveiller cliniquement et biologiquement.....	19
5.2	Les conseils alimentaires : diversifier les apports	20

5.3	Recourir à un spécialiste.....	20
5.4	Déconseiller	20
5.5	Le cas particulier des groupes à risque	21
IV.	Discussion	22
1.	Forces et limites de l'étude.	22
2.	Synthèse des résultats.....	22
2.1.	Le médecin généraliste : un néophyte auto-déclaré.....	22
2.2	Le végétarien vu par le médecin	23
3.	De l'attitude du médecin à la prise en charge.....	25
3.1	Le médecin généraliste en retrait	25
3.2	Le médecin enthousiaste, mais spectateur	26
3.3	La peur des carences	26
3.4	La dualité ovo-lacto-végétarien / végétaliens	27
3.5	Les groupes à risque : peu d'intervention mais des préoccupations	28
V.	Conclusion.....	29
	Bibliographie.....	31
	Annexes	34
	Annexe 1. Guide d'entretien	34
	Annexe 2. Verbatims	35

I. Introduction

1. Préambule

1.1 Définitions

Le **végétarisme** se définit comme un régime alimentaire excluant toute consommation de chair animale (viande, poisson). Cependant ce terme a dans le langage courant une définition sensiblement différente.(1)

Ainsi on considère généralement le végétarien comme une personne ne consommant ni viande ni poisson, mais certains sous-produits de l'exploitation animale, comme le lait, les œufs, et le miel. Le terme consacré est « **ovo-lacto-végétarien** ». De la même manière, les végétariens consommant du poisson ou des crustacés/mollusques sont nommés « ovo-lacto-pesco-végétariens », ou plus simplement « **pesco-végétariens** ».

Le **végétalisme**, terme exclusivement francophone, est une pratique plus restrictive qui rejette la consommation de produits dérivés de l'exploitation animale, donc de lait, miel, et œufs.

Enfin la forme la plus restrictive, le **véganisme**, aussi appelé « végétalisme intégral » au Québec(2), s'inscrit dans un mouvement plus global de considération de l'animal. Cette pratique exclut ainsi, au-delà de l'alimentation, l'exploitation de l'animal sous toutes ses formes : cuir, laine, soie, etc.

Il existe nombre de pratiques alimentaires basées sur d'autres restrictions comme les frugivores qui ne consomment que des fruits, ou les crudivores qui ne consomment que des végétaux crus, dont la pratique est assez marginale. Enfin on note l'existence du terme **flexitarien** qui concerne la pratique du végétarisme pour la plupart des repas, avec la possibilité de consommer quelques repas carnés occasionnels.

1.2 Approche historique du végétarisme

Il est admis que l'être humain est omnivore(3), c'est-à-dire capable de s'adapter aux restrictions alimentaires, en consommant au besoin des végétaux ou de la viande.

Cette faculté d'adaptation commune aux hominidés, est particulièrement prégnante chez l'homo sapiens. Des études suggèrent qu'*homo neanderthalensis*, qui vivait en Europe occidentale il y a 45 000 ans, consommait environ 80% de viande et seulement 20% de

végétaux.(4) On estime qu'*homo sapiens* qui s'est trouvé en compétition avec Neandertal à la même période a possiblement bénéficié d'une plus grande adaptabilité en consommant moins de viande, et donc en étant moins soumis aux variations de l'écosystème. (5) Ces études suggèrent donc une adaptabilité aux régimes pauvres en viande comme facteur de sélection chez l'homme moderne.

Par ailleurs, la possibilité de digérer le lactose, et donc de consommer du lait de vache à l'âge adulte, est très largement fluctuante selon le génotype. Ainsi, si moins de 10% de la population française est intolérante au lactose, ce chiffre peut monter jusqu'à 95% dans certaines régions d'Afrique et d'Asie.(6)

La consommation de viande a beaucoup évolué en fonction des régions et des époques, mais aussi en fonction des classes sociales. Au IV^{ème} siècle avant J.C., les pythagoriciens pratiquaient déjà en Grèce un régime végétarien, motivé notamment par le fait qu'ils considéraient comme impurs les sacrifices animaux.(7)

En France par exemple, on considérait au Moyen-Age que la viande était le seul élément nutritif, « le seul aliment pouvant se convertir en muscles et en chair qui constituent le corps humain ». C'est à la même époque que l'Eglise catholique faisait preuve d'une dualité envers la pratique végétarienne. Ainsi les Cathares, considérés comme hérétiques par l'Eglise catholique, étaient végétariens dans une logique d'ascétisme. Alors que l'Eglise catholique les pourchassait, elle préconisait à la même époque un régime végétarien pour la pratique du carême.(8)

C'est à partir du XVIII^{ème} siècle que les premières thèses scientifiques en faveur d'une alimentation végétarienne ont émergé. Philippe Hecquet, dans son *Traité sur les dispenses du Carême* publié en 1709, fait part de son rejet des présupposés nutritionnels de son époque. Il considère ainsi que ce ne sont plus les aliments ressemblant à notre chair qui nourrissent le mieux, comme la viande, ou le vin semblable au sang, mais ceux qui sont « les plus facilement broyés, qui ont une certaine douceur et peu ou pas de saveur ».(8) Ainsi il préconise une alimentation essentiellement d'origine végétale, dans un objectif de bien-être et de santé.

Le végétarisme moderne est réapparu dans le grand public dans les années 70, avec l'apparition d'un militantisme de la cause animale. C'est à cette période que s'est développée une contre-culture alimentaire qui a donné naissance aux diverses formes de végétarismes d'aujourd'hui.

1.3 Le végétarisme en France et dans le Monde

Les statistiques sur la prévalence du régime végétarien dans la population française sont très peu nombreuses, et très peu fiables. On retrouve généralement un chiffre compris entre 1 et 3% de la population générale, dans les sondages réalisés depuis les années 90. Cependant il s'agit de sondages téléphoniques réalisés par des instituts privés, bien loin des bonnes pratiques en matière de représentativité. (9) Il existe aussi des études basées sur le nombre de restaurants

végétariens par ville, ainsi que sur le nombre d'adhérents aux associations végétariennes. Cependant il est impossible de retenir un chiffre précis et l'on doit se contenter d'un ordre de grandeur.

D'autre part, un rapport du CREDOC retrouve en France une baisse de 15% de la consommation de viande entre 2003 et 2010.(10) Si ce chiffre ne permet pas de conclure à une augmentation de la prévalence du régime végétarien dans la population française, il s'inscrit dans une tendance globale de diminution de la consommation des produits carnés.

1.4 Le végétarisme et la santé

Il n'y a pas de consensus médical sur l'intérêt ou les risques d'un régime végétarien sur la santé. On dispose cependant d'études qui permettent d'évaluer certains risques et bénéfices potentiels. Le rapport de l'*American Dietetic Association* de 2009 permet de faire le point sur les études publiées à cette date.(11) Le rapport conclut que « Les régimes végétariens correctement établis, y compris les régimes végétariens totaux ou véganes, sont bons pour la santé, nutritionnellement adéquats, et peuvent fournir des bénéfices sanitaires dans la prévention et le traitement de certaines maladies ».

Aspect préventif

Sur le plan de la prévention, on note une méta-analyse qui confirme la réduction du risque de maladie coronarienne(12) chez les végétariens, comparativement aux non-végétariens. Il restera pour l'avenir à comparer le régime végétarien au régime méditerranéen, actuel standard en matière de prévention cardiovasculaire. Il existe une étude en cours, non encore publiée, qui compare ces deux régimes.(13).

La diminution observée du risque cardiovasculaire peut en partie s'expliquer par l'Indice de Masse Corporelle moyen, plus bas chez les végétariens. Cette donnée est confirmée par plusieurs études.(14) Conjointement, cette diminution du risque est associée à une amélioration de nombreux paramètres intermédiaires cliniques et biologiques, notamment le taux de LDL-c et la pression artérielle.(15)

Enfin on note dans une moindre mesure un rôle théorique de prévention du risque de cancer du poumon, des voies respiratoires hautes et de l'œsophage, liée à la présence dans l'alimentation végétarienne de substances protectrices(16). Cependant aucune étude ne confirme d'impact clinique réel en terme préventif de ces régimes, à l'exception du cancer colorectal dont l'incidence semble diminuer chez les végétariens, et notamment le sous-groupe des pesco-végétariens.(17)

Risques

Le risque principal de l'alimentation végétarienne est celui des carences. De manière générale, ce risque est moins important chez les ovo-lacto-végétariens, puisque les différents nutriments indispensables sont présents en quantités suffisantes dans le lait et les œufs.

Le Fer est généralement considéré comme un nutriment sensible. Une méta-analyse de 2016 retrouve un taux de ferritine statistiquement plus bas chez les végétariens, suggérant un stock de fer plus bas.(18) Cependant il existe des études qui, si elles retrouvent une hémoglobininémie plus basse en moyenne chez les végétariens, ne mettent pas en évidence d'augmentation du risque d'anémie(19). Cette observation est possiblement la conséquence de mécanismes d'adaptation de l'organisme à des apports faibles en fer. (20) On note par ailleurs une forte teneur en fer dans les jaunes d'œufs (5.5g/100mg) qui rend le risque de carence en fer très faible chez les ovo-lacto-végétariens.

Les protéines, si elles sont bien présentes en taux suffisants dans l'alimentation végétale, ne bénéficient pourtant pas de la même qualité nutritionnelle que celles des apports carnés. La qualité nutritionnelle est définie par la présence en quantité suffisante de tous les acides aminés essentiels. En effet, si les produits laitiers et les œufs contiennent des protéines de haute qualité nutritionnelle, certains acides aminés essentiels peuvent être difficiles à apporter par une alimentation purement végétale. Il existe cependant des données rassurantes quant à la possibilité d'établir un régime équilibré purement végétal, à condition de respecter certaines règles d'alimentation. (21) Il s'agit en priorité de diversifier les apports protéiques, notamment en alternant la consommation de céréales (pauvres en lysine et riches en méthionine), avec des aliments riches en lysine et plus pauvres en méthionine comme le soja, les haricots, les légumineuses. Enfin, le quinoa apporte des protéines de haute qualité nutritionnelle.(22)

La vitamine B12 est également un enjeu majeur dans l'équilibre d'un régime végétarien, notamment végétalien ou végane puisqu'il est quasiment impossible de ne pas être carencé sans apport alimentaire d'origine animale. (11)

La carence en vitamine B12 expose à un risque élevé de complications neurologiques, psychiatriques et hématologiques. (23) Elle expose aussi à un retard de croissance chez les enfants. (24) On reporte enfin de nombreux cas de complications neurologiques chez des nourrissons allaités par des mères végétaliennes non supplémentées en vitamine B12. Ce risque est notamment décrit en Inde où la prévalence du végétarisme est importante.(23)

Il existe d'autres risques carenciels parfois non spécifiques au régime végétarien comme celui de carence en vitamine D. On observe aussi une plus faible consommation d'acide gras omega-3 chez les végétariens pouvant théoriquement augmenter le risque cardiovasculaire.(25,26) Mais il s'agit de risque théorique sans impact clinique démontré aujourd'hui.

Enfin, même si des études tendent à montrer une diminution de la densité osseuse, (27,28) il n'y a pas de lien démontré entre ostéoporose et végétarisme.

2. Objectif et question de recherche

Le médecin généraliste est le premier intervenant direct dans la prévention. Il est aussi selon le carré de White le premier interlocuteur de la population, en terme de pourcentage de la population concernée.(29). Ainsi il est nécessairement confronté à des patients végétariens, à la recherche ou non de conseils et de prise en charge médicale.

L'un des prérequis à une bonne prise en charge des patients est l'existence d'une relation médecin-malade de bonne qualité. Cette relation est, pour le médecin, influencée par ses représentations sur le patient ou sa pathologie.

Selon *Albric*, une représentation sociale est « un ensemble organisé d'informations, d'opinions, d'attitudes et de croyances à propos d'un objet donné. Socialement produite, elle est fortement marquée par des valeurs correspondant au système socio-idéologique et à l'histoire du groupe qui la véhicule pour lequel elle constitue un élément essentiel de sa vision du monde».(30)

Dans le cadre du végétarisme, il existe comme nous l'avons vu un important héritage socio-culturel qui jalonne les perceptions concernant cette pratique. En l'absence de données solides sur le plan scientifique pour promouvoir ou au contraire décourager ce type d'alimentation de manière certaine, on peut imaginer que c'est la subjectivité du médecin qui impacte sa manière de prendre en charge ses patients.

L'objectif principal de notre étude est donc d'étudier les représentations associées aux régimes végétariens chez les médecins généralistes.

Les objectifs secondaires sont d'évaluer ces représentations et de les comparer aux connaissances actuelles sur l'impact de ces régimes sur la santé. Nous étudierons également la manière dont ces représentations influencent la prise en charge des patients végétariens.

II. Matériels et méthodes

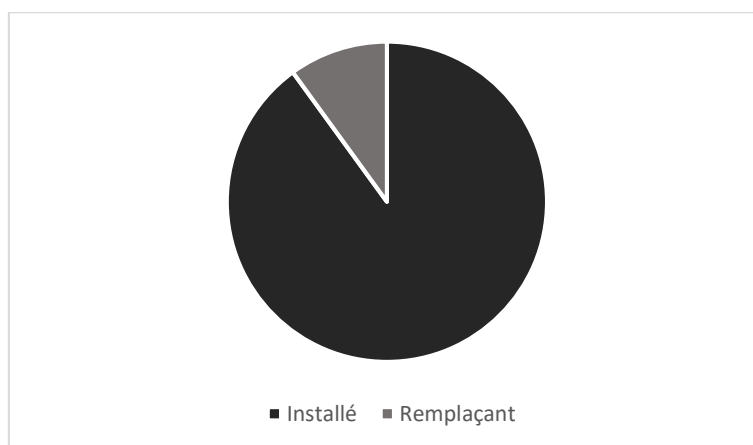
1. Type d'étude

Il s'agit d'une étude qualitative, via la passation d'entretien semi-dirigés réalisés auprès de médecins généralistes.

2. Participants

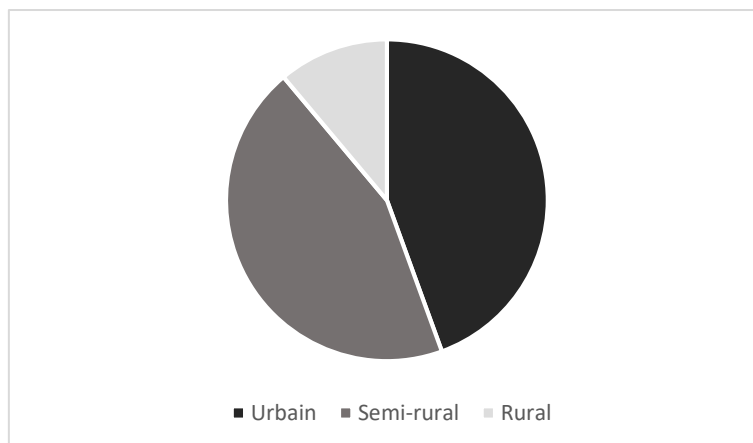
Nous avons choisi dix médecins généralistes exerçant dans la région Rhône-Alpes. Il s'agissait de médecins généralistes, présentant des types d'exercices différents, afin de respecter les critères de choix raisonné de la population étudiée dans le cadre des études qualitatives.

Ainsi, sur les dix médecins, neuf sont installés en activité libérale. Un seul exerçait comme remplaçant dans des cabinets libéraux.



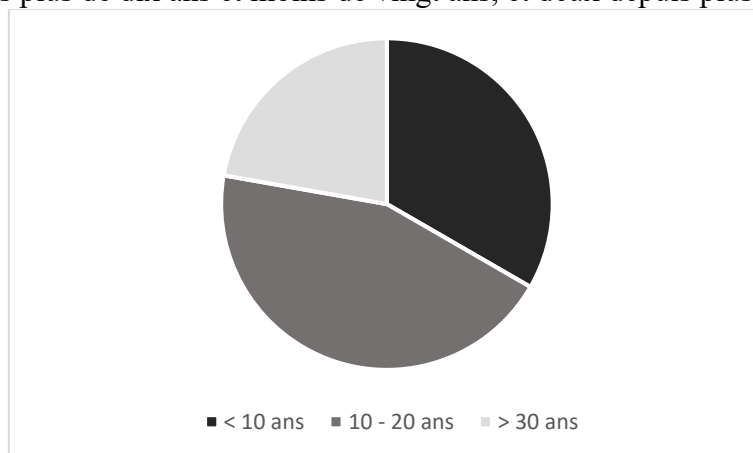
Graphique 1. Statut du médecin

Sur le plan démographique, quatre médecins exercent en environnement urbain, trois en semi-rural, et deux en exercice rural. Le médecin remplaçant exerce quant à lui exclusivement en territoire semi-rural. A noter sur les cinq médecins exerçant en environnement urbain, deux sont installés dans des zones définies comme « Quartier Prioritaire », c'est-à-dire des zones défavorisées définies par le Ministère de la Ville.(31)



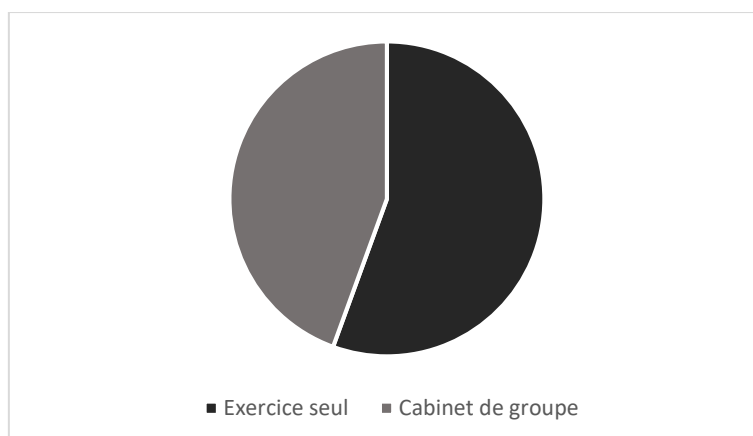
Graphique 2. Environnement

Enfin, pour les médecins installés, nous avons choisi des dates d'installation différentes afin d'obtenir un profil d'âges plus variés. Trois médecins sont installés depuis moins de dix ans, quatre depuis plus de dix ans et moins de vingt ans, et deux depuis plus de vingt ans.



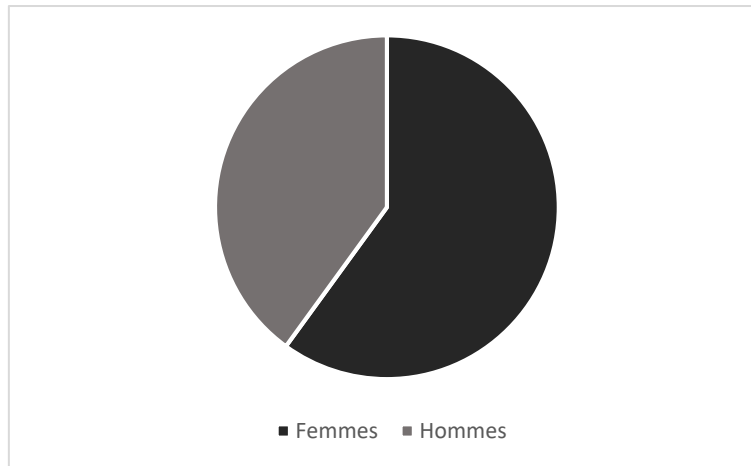
Graphique 3. Date d'installation

Sur les neuf médecins installés, quatre exercent seuls, et cinq exercent en cabinet de groupe.



Graphique 4. Mode d'exercice

Enfin, le sexe ratio est de quatre hommes pour six femmes.



Graphique 5. Sexe des participants

3. Modalité des entretiens

Les entretiens ont été réalisés en tête à tête, au cabinet du médecin ou à son logement personnel, en fonction des disponibilités de chacun. Chaque médecin a été informé du thème de l'entretien quelques jours avant la passation. Les entretiens ont été enregistrés à l'aide de l'application iRecorder sur iPhone. Ils ont ensuite été retranscrits à l'aide d'un traitement de texte.

Le guide d'entretien (Annexe 1) a été réalisé afin d'explorer 3 axes dans le cadre des relations entre médecin généraliste et patient végétarien. Le premier axe consistait à faire exprimer au médecin son approche globale sur les régimes végétariens. Le deuxième axe visait à étudier ce que les médecins rattachent à l'aspect médical et sanitaire de ces régimes. Le troisième axe visait à apprécier les relations entre médecins et patients végétariens, sur le plan psycho-anthropologique et du suivi médical.

4. Analyse des données

A la suite de la retranscription des entretiens, les verbatim ont été anonymisés. En l'absence de données existantes sur notre sujet d'étude, nous avons utilisé une grille de codage de type inductive avec différentes catégories. Le codage a été réalisé manuellement à l'aide d'un logiciel de type traitement de texte.

III. Résultats

Dix entretiens ont été passés au cabinet des médecins généralistes. La durée médiane est de 21 minutes. L'entretien le plus court dure 13 minutes et le plus long dure 30 minutes.

1. Les médecins et leur alimentation

Aucun médecin interrogé ne pratiquait de régime végétarien. Cependant deux médecins déclaraient spontanément consommer peu de viande.

« Non, mais je ne mange de la viande que quelques fois par semaines. Pas forcément tous les jours. Je n'ai pas forcément trop réfléchi à ça. » M9

M10 déclare d'ailleurs ressentir un effet subjectif positif à la limitation de sa consommation carnée :

« Parce qu'en fait j'étais une grande consommatrice de viande et de produits animaux, mais petit à petit j'ai glissé tout doucement en me rendant compte qu'en consommant moins de protéines animales, on était en meilleure forme. » M10

Deux médecins, dont M5, envisageaient de diminuer leur consommation de viande à l'avenir.

« Alors je ne suis absolument pas végétarienne du tout. J'adore la viande, poisson, etc... Mais j'avoue que je pense que c'est une tendance qui pourrait tous nous concerner un jour. » M5

On note que les médecins les moins favorables au régime sans viande revendiquaient le fait d'observer un régime omnivore.

« Moi je leur rappelle que l'homme est omnivore. C'est ce que j'ai toujours appris et on peut pas me l'enlever de la tête. » M2

« Omnivore ! » M3

Ainsi le caractère « omnivore » rappelle ici l'aspect naturel de la consommation de viande, s'opposant à une forme artificielle d'alimentation que serait un régime sans viande.

Les autres médecins les plus neutres dans leur approche se déclaraient simplement non végétariens. On notera par contre la présence d'un médecin diabétique, ainsi que d'un médecin pratiquant un régime avec des exclusions religieuses.

2. Les végétariens : une denrée rare

La rareté des patients végétariens parmi la patientèle est une donnée qui revenait régulièrement. Pour le médecin, il était difficile de savoir si cette absence de déclaration de ses patients était liée à la faible prévalence ou à l'absence d'échange des patients sur leur alimentation.

« Et honnêtement dans ma patientèle je crois que j'ai zéro patients qui prônent le fait d'être végétarien, végane ou végétalien » M2

« Après les végétaliens, du coup, non je ne connais pas et je pense qu'à vrai dire je n'en ai jamais rencontré que ce soit dans ma patientèle ou dans ma vie personnelle. » M3

« De mémoire j'ai un patient qui m'a posé certaines questions. Je n'étais pas forcément en mesure de bien lui répondre. » M9

Un des médecins exerçant dans un quartier de centre-ville se déclarait souvent en contact avec cette population.

« J'en ai un peu, pas des wagons, mais j'en ai de temps en temps. » M4

Ce même médecin faisait lui-même le rapprochement avec le niveau de vie de sa patientèle, exerçant dans un secteur plutôt favorisé. Il suggérait ainsi le coût supérieur du régime végétarien.

« Ça augmente les coûts aussi. Donc on peut penser que plus les gens se restreignent dans leur alimentation, plus ça va leur coûter cher et ça va être difficile. » M4

Dans un domaine différent, un médecin pratiquant l'acupuncture et l'homéopathie confirmait évoquer ce sujet avec certains patients.

« Oui, et j'en ai 5 à 10 % à peu près, je dirais. Mais je pense que les médecins qui font que de l'homéopathie pure en voient beaucoup plus. » M5

Là encore la prévalence de ce type de régime était corrélée d'après le médecin à son activité de médecine dite « alternative ».

Enfin, un médecin exerçant dans une zone définie comme *Quartier Prioritaire* décrivait avoir un pourcentage, certes faible, mais non négligeable de patients végétariens.

« Heu, j'en ai pas beaucoup. Sur une patientèle de 700, je dois en avoir moins d'une dizaine » M7

3. Les végétariens selon les médecins : différents profils

Les médecins interrogés dans l'enquête évoquent différentes raisons qui motiveraient leurs patients à devenir végétariens. En conséquence, les médecins distinguent dans leurs descriptions plusieurs profils de patients.

Nous allons passer en revue les différents types de profils de patients évoqués par les médecins pour induire une alimentation végétarienne.

3.1 Le patient défenseur de cause animale

Tout d'abord, la cause animale est mise en avant par la majorité des médecins interrogés. Cette raison était généralement considérée avec empathie.

« Les élevages en batterie. Les scandales des abattoirs pour les cochons. Enfin tout ce qu'on a pu voir dans les médias. Il y a beaucoup de gens qui sont sensibles à tout ça et ils ne supportent plus ce type d'élevage. » M4

« Je pense qu'on est dans une ère où tuer les animaux c'est un acte répréhensible et qu'il faudrait arriver à se nourrir différemment et à changer des coutumes qui sont ancestrales et aller vers d'autres formes d'alimentations. Et je pense qu'on y viendra forcément un jour, même si on n'est pas forcément enclins à ça parce qu'on est pas né avec ce type d'alimentation. » M7

« Et puis il y a les raisons écologiques et d'empathie avec les animaux. Ils ne veulent pas faire subir de souffrances aux animaux plus que nécessaire donc j'imagine que si on peut s'alimenter sans faire souffrir les animaux, c'est ce vers quoi on va se tourner. » M9

La cause animale était aussi invoquée par des médecins moins enthousiastes vis-à-vis de l'alimentation végétarienne. Ainsi on notera qu'elle est invoquée par M3 comme la seule raison indiscutable avec la motivation sanitaire :

« Mais je pense que les vrais végétariens, c'est par vraie conviction personnelle, soit pour aller vers le bien-être, ou alors de lutter un peu contre l'abattage de masse de production de viande qui en effet a priori est excessif. » M3

Enfin on voit que la cause animale était tournée en dérision par un médecin, qui apparaissait nettement moins enthousiaste sur ces régimes :

« Pour moi il y a les végétariens de sensibilité « les pauvres petits moutons, les pauvres petites bêtes », et ça c'est plutôt les jeunes filles. » M1

3.2 Le végétarisme comme une mode

Souvent cité, l'effet de mode était une représentation des médecins récurrente dans les entretiens. Ainsi, le végétarien était représenté comme une personne plutôt privilégiée, ayant diminué sa consommation de viande par mimétisme social.

« Je crois que c'est une mode qui atteint les beaux quartiers plus que la banlieue populaire autour des grandes villes.[...] Ce qui est sûr c'est que c'est un petit peu plus

à la mode, comme tous les régimes en fait. Les régimes sans ci, sans ça, les régimes sans lactose, sans plein plein de choses» M2

« [...] on voit des rayons entiers d'aliments sans quelque chose. C'est un paradoxe de pays riche » M2

M2, qui était l'un des médecins les plus sceptiques sur l'intérêt médical d'un tel régime, associe le végétarisme à un phénomène éphémère. Cette constatation était aussi faite par M4, deuxième médecin avec le plus d'expérience interrogé dans l'enquête :

« il y a des phénomènes de mode parce que moi je vois des patients qui étaient végétariens et qui ne le sont plus » M4

M4, qui était nettement moins virulent dans sa critique des régimes sans viande, admettait lui aussi un phénomène de mimétisme :

« Dans un groupe où des gens sont végétariens, les gens vont l'être plus facilement » M4

Enfin parmi les médecins présentant un avis plus neutre sur la question, la question de l'effet de mode apparaissait également :

« Moi je pense, je dirais, plutôt le patient trentenaire, bobo, à tendance bio. Avec un certain niveau de vie, et un certain niveau socio culturel. Et globalement plutôt des femmes. » M5

« Je pense qu'il n'y a un peu un effet de mode à cette pratique, probablement anti société de consommation. Je pense que ça peut faire partie du package. Des gens qui veulent se nourrir de façon plus naturelle » M8

3.3 Le végétarien « pensant »

Une autre raison invoquée était le végétarisme inscrit dans une démarche plus large : la critique globale de la société de consommation.

« Ah oui ! Je pense que c'est [...] une sorte de position de rébellion vis-à-vis de la société de consommation de tous les aliments préfabriqués, de tout ce qu'on peut nous proposer en terme d'aliments qu'on considère pollués.» M3

« Et puis aussi par opposition au monde moderne, au consommériste. J'ai une patiente qui est dans le mouvement de la décroissance, qui ne veut plus être dans la surconsommation. C'est pas qu'ils ont choisi d'être végétariens, mais ça s'applique avec le reste de leurs valeurs : moins de voitures, moins de consommation d'eau, etc... » M7

« Ce sont des gens qui sont plus à tendance écologique. Qui ont envie d'avoir une sorte de prévention de la pollution de la planète, et se disent qu'en mangeant bio et en

mangeant des légumes, et, on va rester en communion avec cette nature et la préserver. » M10

Cette démarche réfléchie s'inscrivait alors dans une réflexion globale sur le mode d'alimentation de l'homme aujourd'hui. Elle mettait en perspective les progrès de l'agriculture avec les enjeux écologiques et économiques de la production massive de viande. Les médecins qui évoquaient ce type de pensée étaient globalement plus enclins à écouter le discours végétarien.

Dans le cas de M1, on remarque une représentation de ces « végétariens pensants » à l'exact opposé de la remarque ironique précédente sur la cause animale. Le végétarien pensant était associé ici au véganisme.

« Et puis il y a les intellos qui réfléchissent plus à la démarche. Les véganes, j'ai l'impression que ça a été très intellectualisé., pour penser les points de vue économiques. « Il faut tant d'énergie pour produire tant de protéines animales, et tant d'énergie pour produire tant de protéine végétale. » Et là on voit que c'est très pensé, que la Terre pourrait nourrir tout le monde si on n'était pas sur ce versant carné. » M1

3.4 Le végétarien marginal adepte des para-médecines

Deux médecins ont décrit dans l'entretien une forme de marginalité dans le régime végétarien. Il était alors associé avec d'autres pratiques en rapport avec la santé, généralement mal perçues par les médecins. Ainsi M3 nous décrivait ce végétarien marginal :

« C'est des gens qui souvent vont prendre soin de leur corps, vont aller peut-être vers des médecines un peu plus paramédicales également, qui ont peut-être un mode de fonctionnement un peu en dehors de notre société de consommation. » M3

De la même manière, on retrouve dans cette représentation le sous-groupe des végétaliens et des véganes comme nous le décrivait M4.

« Par contre les véganes, bah c'est des gens un peu extrémistes. Donc ils ont un peu des signes distinctifs. Ils sont un peu baba, un peu en marge de la société. Ils ont besoin de se différencier des autres. » M4

De manière générale, cette représentation est associée avec une relation médecin malade de mauvaise qualité. M4 nous fait part de la relation médecin/malade précaire notamment dans le cas des véganes :

« Mais le problème : c'est des gens qu'on voit une fois ou deux, mais ils sont très mouvants donc on ne les voit pas de manière régulière. » M4

M7 franchissait un pallier en nous décrivant une relation médecin-malade parfois très dégradée :

« J'ai clairement ceux qui sont presque agressifs [...] et je les classerais plus avec les « anti tout » : les anti-vaccin, les anti-médicaments, et ainsi de suite » M7

3.5 Le Végétarien « Normal »

Par ailleurs, on retrouvait dans les entretiens une vision très neutre du patient végétarien. Le médecin les associe alors à un patient lambda dont la sociologie et le comportement ne différaient pas du reste de sa patientèle. Cette représentation apparaissait clairement chez deux médecins :

« Alors c'est souvent des gens... je dirais qu'ils ne diffèrent pas trop.[...]Oui la forme la moins restrictive, c'est monsieur et madame tout le monde » M4

« Ils ne se différencient pas de la population générale parce que c'est assez facile de se passer de viande » M4

« Parce qu'avant c'était un peu à la marge, ça touchait des milieux [...] initiés qui veulent se démarquer des autres. Alors que maintenant on en voit dans toutes les couches de la population » M4

M7 poussait cette notion de normalité jusqu'à s'inclure lui-même dans ce groupe social, sans pour autant être végétarien au sens strict.

« ... Maintenant du fait d'avoir des patients et des amis qui n'ont pas plus de problèmes de santé que les autres et qui sont plutôt dans une démarche positive, au contraire... J'aurais plutôt tendance peut-être pas à le conseiller, mais à m'en inspirer pour réduire les apports en graisse et protéines d'origine animale. » M7

3.6 Le végétarien ascète, ou anorexique

Enfin la dernière représentation que l'on peut extraire des entretiens est un végétarien qui se restreint dans son alimentation.

Selon M5, le végétarisme s'associait à un mode vie ascétique :

« [...] parce que les végétaliens c'est des gens tout à fait ascètes, renfermés sur eux même, et pas du tout épicuriens. Ça implique une problématique beaucoup plus complexe. » M5

Deux médecins poussaient cette représentation jusqu'à associer très fréquemment végétarisme et troubles du comportements alimentaires :

« Il y a des personnes qui ont des TCA et qui vont vers ces régimes-là. » M3

« Ou alors là ou en voit un peu plus dans nos pratiques, chez les anorexiques si on parle de pathologie. [...] moi je l'associe beaucoup aux troubles du comportement alimentaire quand j'en vois au cabinet, si j'en vois. » M3

« Après, psychologiquement peut-être qu'il y a un profil plus particulier de porter attention un peu plus à ... [hésitation] J'ai l'impression que c'est des pseudos anorexiques. [...] Après il y a une notion d'avoir une image d'eux pas gros, c'est-à-dire une sorte plutôt d'anorexie. » M10

Cette représentation, bien que marginale dans les entretiens, était la seule qui associait la pratique alimentaire à un trouble psychiatrique.

3.7 Le patient en quête de bonne santé

La question sanitaire a été globalement peu évoquée dans les entretiens. Seul M7, médecin enthousiaste, évoquait ce profil de végétarien :

« Oui car en général il s'agit de gens qui sont dans une démarche où ils s'occupent d'eux-mêmes, comme ce n'est pas un régime qui s'impose de lui-même. Ils se préoccupent d'eux-mêmes, à la fois dans l'image de leur corps, dans le bien-être, et dans le risque cardiovasculaire » M7

4. L'attitude du médecin généraliste sur l'impact sanitaire du régime végétarien

Nous avons noté des représentations très diverses sur les conséquences sanitaires du végétarisme.

4.1 Les attitudes négatives : l'inquiétude des carences

Parmi les visions négatives, on retrouve l'idée que le régime végétarien pourrait être nocif pour la santé de ceux qui le pratiquent. Ainsi M1 s'inquiétait vivement des problèmes de carences, et de la brutalité pour l'organisme d'un tel régime.

« Moi je pense que ça doit être relativement carencé, qu'il doit falloir vraiment bien calculer et faire très très attention, et de coupler avec pas mal de légumineuses, et faire très attention. Et surtout je trouve que les gens deviennent véganes d'un seul coup et que ça doit être un gros stress oxydatif ou je sais pas. Ils devraient plutôt d'abord retirer

le porc, puis le mouton, puis la viande rouge, etc... et y aller un peu progressivement, parce que comme ça tout d'un coup ... » M1

On note dans cet extrait une coexistence de problématiques différentes : la carence proprement dite qui correspond à un problème de santé formel, et une problématique pensée à une échelle moléculaire, correspondant à un désordre métabolique (le « stress oxydatif » décrit ici).

On retrouvait chez M3 cette inquiétude de carence :

« Assez peu. Heu, non. Eventuellement des carences en fers ? Puisqu'il y a peu d'apports en protéines. » M3

On constate ici que la préoccupation du médecin amalgame deux entités de nutriments bien distinctes sans rapport direct entre elles.

Le risque de carence en protéine est le risque principal qui revenait dans les entretiens. Avec le risque de carence martiale, c'étaient quasiment les deux seules préoccupations nutritionnelles formalisées précisément par les médecins :

« J'ai des notions basiques et banales qui ne sont pas celles d'un médecin sur le sujet, c'est-à-dire le risque de carence martiale, le risque de carence en certains acides aminés, et ça va guère plus loin, honnêtement. » M2

« Je suppose que c'est plutôt des carences en vitamines et certains acides aminés. Mais je n'ai pas de connaissances plus précises. » M9

C'est autour de cette triade protéine/fer/vitamines que s'organisaient les préoccupations des médecins. Seule exception : M7 qui évoquait les acides gras :

« Heu... oui protéines, vitamines...Peut-être en lipides et en acides gras. Je ne sais pas s'ils arrivent à avoir tous les acides gras essentiels. » M7

4.2 Le médecin sceptique

Au-delà de la question de carences, deux médecins énonçaient des doutes quant à l'intérêt sanitaire d'un tel régime.

« Non ! Moi en terme de nutrition, que ce soit pour les obèses ou les anorexiques, je suis pour la promotion d'une alimentation équilibrée, avec tous les apports que ce soit vitaminique, minéraux, protéiques, glucidiques, etc... je ne vois pas de bénéfice à avoir ce type de régime » M3

On note dans cet extrait que M3 n'abordait la question du régime que sous l'angle de la pathologie (obèse, anorexique) et non comme une préoccupation en population générale.

Cette vision dubitative s'exprimait chez M2 sous la forme d'une critique d'absence de preuve établie d'un bénéfice tangible :

« Pour l'instant je n'ai aucune preuve que ça puisse apporter de bénéfice, si ce n'est qu'on entend ces discours des gens qui prônent ce genre de régimes. » M2

4.3 L'attitude positive : le médecin enthousiaste

Si spontanément les médecins décrivaient assez peu le fait de devenir végétarien par intérêt sanitaire, certains éléments allant dans ce sens apparaissaient lorsqu'on leur posait plus directement la question.

On retrouve ainsi deux médecins qui s'interrogent sur les dangers de la consommation de viande :

« Sur la santé... [hésitation], étant donné que dans les viandes il y a de plus en plus d'antibiotiques et d'œstrogènes, je me dis que » M1

« Après je sais que consommer par exemple trop de viande ce n'est pas bon pour la santé, qu'il y a des risques de cancer par exemple colorectaux. » M8

De la même manière, l'intérêt cardiovasculaire d'un régime végétarien est plusieurs fois évoqué chez des médecins. On retrouve deux médecins qui vont jusqu'à encourager, dans une certaine mesure, les régimes pauvres en viande.

« Oui tous les patients qui ont trop de cholestérol, trop de triglycérides. Et ceux qui ont fait des calculs, qui ont trop d'acide urique. On va leur dire de réduire la viande le plus possible. » M4

« Donc le problème de carence est largement compensé par le bénéfice sur le plan cardiovasculaire. » M7

« Je pense qu'on arrive mieux à maîtriser les paramètres comme glycémie, cholestérol. » M10

« Diminuer la consommation de viande, ça on le fait. On le fait en pathologie dans les insuffisances rénales et les choses comme ça. » M1

4.4 Une dichotomie régime végétalien (ou végane) / régime ovo-lacto-végétarien

De manière globale, il existait d'importantes disparités dans les attitudes des médecins face aux patients végétariens en fonction de leur degré d'exclusion de produits animaux. Ainsi le régime ovo-lacto-végétarien apparaissait comme moins à risque :

« Je pense que déjà en effet il faudrait séparer les végétaliens des végétariens parce qu'à partir du moment où ils consomment des produits laitiers, ils peuvent ne pas avoir de carences. » M3

Cette opposition était bien décrite par M8, qui ne s'inquiétait que chez les végétaliens de potentielles conséquences sur la santé de ses patients :

« Alors moi je pense que s'il est purement végétarien ; dans la mesure où les patients continuent à manger du poisson, des œufs, du tofu ou autre, à mon avis il n'y aura pas d'impact négatif car il n'y aura pas de carence en protéines. » M5

On note ici que M5 utilisait le terme végétarien pour évoquer le fait du manger du poisson. Elle incluait donc les ovo-lacto-pesco-végétariens ce qui n'est pas l'acception standard du terme végétarien.

M4, qui promouvait la diminution de la consommation de viande, nous décrivait par ailleurs la possibilité de carences chez les végétaliens.

« Alors j'ai eu le cas de gens végétaliens ou véganes. A priori quand je les ai vu ça allait, ils n'avaient pas de carences particulières. [...] On a vu quelques carences chez des végétaliens. Ils peuvent manquer de B12, d'acide folique, etc. » M4

4.5 Le médecin peu informé : bienveillant ou en retrait

Enfin on note un phénomène souvent récurrent dans les entretiens : les médecins se sentaient pour nombre d'entre eux peu aptes à conseiller leur patient dans leur démarche végétarienne. La conséquence était pour trois d'entre eux une certaine mise à distance de la problématique, avec une attitude neutre :

« J'ai l'impression d'être relativement mal informée, et je me dis que c'est des questions qu'il va falloir que je me pose, parce que dans le cadre de la nutrition, je ne suis pas très armée pour donner de bonnes indications à des patients qui sont végétariens » M5

« Bah les végétaliens j'aurais plus peur de savoir comment ils complètent. S'ils prennent du coup des substitutifs sous autre forme qu'alimentaire. J'ai pas assez de connaissances pour savoir s'ils peuvent être carencés. » M6

« Après je reconnais qu'en termes d'équilibre précis d'apports vitaminiques ou d'acides aminés, en termes d'équivalence, je saurais pas faire un menu type pour les végétariens. » M7

M6, qui déclarait connaître peu de choses au végétarisme, faisait ainsi preuve d'une neutralité bienveillante :

« Sur la santé, je pense que si le régime végétarien est bien conduit, normalement il ne devrait pas y avoir d'impact sur la santé. » M6

5. Prise en charge des patients végétariens

Nous allons maintenant évoquer la manière dont les médecins interrogés abordaient la prise en charge de leurs patients végétariens.

5.1 Surveiller cliniquement et biologiquement

Chez les patients adultes, seule M6 relatait faire une surveillance clinique particulière. Ainsi elle déclarait qu'il fallait surveiller l'état musculaire et le poids. Il s'agit ici d'une prise en charge théorique car M6 déclarait s'être rarement retrouvée dans cette situation :

« Heu, ouais. Effectivement du coup je m'intéresserais plus à leur état nutritionnel par le poids. Heu ...[hésitation] Vérifier la musculature mais bon de façon globale s'ils ont pas de symptômes particuliers je ferais pas plus. » M6

Aucun des autres médecins interrogés n'effectuait de surveillance clinique particulière. A l'inverse, la question des prises de sang se posait très rapidement.

On retrouve alors deux groupes de médecins. Le premier avait tendance à faire quelques bilans biologiques de débrouillage, sans systématiser cette pratique, ni à tous les végétariens, ni en prescrivant un bilan identique à tous les végétariens.

« Alors on va faire des prises de sang, un peu comme tout le monde : on va doser le fer, l'acide folique, peut-être la B12, voilà » M4

« Je le noterais dans le dossier, peut-être que je programmerais avec lui une prise de sang pour vérifier qu'il y ait pas de carences, etc. » M6

« Oui je fais plus de bilans. Notamment le fer et la vitamine D, mais pas plus » M1

On retrouve ensuite un deuxième groupe qui ne souhaitait pas faire d'examens complémentaires biologiques systématiques :

« Non, sauf s'il y a des signes qui m'orientent sur une anémie. » M2

« Je ne fais pas de dépistage particulier. » M7

« Je pense que s'il n'y a pas de signes cliniques, je n'irais pas faire de bilans biologiques systématiques... j'avoue que cela ne m'est jamais arrivé, alors je sais pas quoi vous répondre. » M3

« Sur le plan biologique comme ne je saurais pas quoi chercher comme carence, je serais bien embêtée pour faire un suivi » M8

5.2 Les conseils alimentaires : diversifier les apports

S'ils organisent peu de surveillance, les médecins interrogés déclaraient donner en revanche quelques conseils à leurs patients végétariens.

On retrouve ainsi en premier lieu des conseils de diversification des apports :

« Mais sinon je leur conseille au maximum de diversifier leurs apports. De prendre des féculents, de prendre des graines. Il y a tout un tas de céréales à conseiller. » M1

« Bah je lui dirais éventuellement de bien varier ses apports. C'est un peu le principe des pays sous-développés où ils mélangent plein de graines. » M1

« Eh bien, manger des légumes secs, des graines, etc. [rires] » M6

Aucun médecin n'évoquait de manière plus détaillée les conseils alimentaires qu'il dispensait.

5.3 Recourir à un spécialiste

Se sentant dépassés par la problématique, plusieurs médecins envisageaient de passer la main à un spécialiste en nutrition ou à un diététicien :

« Moi je leur ai plutôt indiqué d'aller consulter un nutritionniste car je n'ai pas la formation et je ne pourrais pas leur établir des menus types, évaluer précisément les quantités de protéines nécessaires. Je connais l'équivalent par ma formation en grammes de viande mais je connais pas en terme de légumes, les acides aminés essentiels, où les trouver ... Eventuellement pour les vitamines et minéraux, et encore... les légumes crucifères, les noix, tout ça. Au-delà de ça je suis vite dépassé donc je regarde soit avec eux sur internet en direct, soit je les oriente vers un médecin nutritionniste.» M7

« Et s'il a plus de questions je pense que je l'orienterais vers une diététicienne et je passerais la main. » M6

5.4 Déconseiller

Seulement deux médecins exprimaient la volonté de freiner leurs patients dans leur alimentation sans viande.

« Je cherche un peu à les raisonner mais je vais pas non plus user mon temps. C'est pas mon tempérament. » M1

On remarque ici l'appel à la « raison » qui s'inscrit dans une posture paternaliste.

M2 mettait en avant le caractère naturel du régime omnivore, et incitait ses patients à l'observer.

« Moi je leur rappelle que l'homme est omnivore. C'est ce que j'ai toujours appris et on peut pas me l'enlever de la tête. Et le bon sens – je suis issu de racines paysannes – veut qu'on consomme de tout, et si possible de manière modérée » M2

Le « bon sens paysan » et l'appel à la nature fait ici argument d'autorité. On note par ailleurs une association entre la capacité physique de digérer les aliments (le caractère omnivore) et la pratique alimentaire décrite comme « naturelle ».

5.5 Le cas particulier des groupes à risque

Lorsqu'on interroge les médecins sur les populations des femmes enceintes, allaitantes et des enfants, l'attitude de retrait laissait souvent place à l'interventionnisme.

Ainsi, M1 nous décrivait une prise en charge particulière chez les femmes enceintes végétariennes :

« Oui bah je la supplémenterais en fer et en calcium, ce que je ne fais pas particulièrement pour les femmes qui ont un régime diversifié. » M1

Sur la prise en charge des enfants, il existait de fortes réticences y compris chez les médecins non interventionnistes chez l'adulte :

« Je ne m'implique pas. Je suis très très tolérant et dès lors que la santé des gens n'est pas mise en cause je n'interviens pas, hormis le cas des enfants. » M2

« J'imagine que je serais un peu plus réticent. Ça serait peut-être une des rares situations où j'aurais tendance à déconseiller, ne sachant pas quelle alimentation végétarienne on peut apporter les protéines et matières grasses essentielles à la croissance en quantités importantes. Certainement pas chez le nourrisson, pour les produits dérivés du lait. » M9

« Alors je suis moins enclin. Je leur demanderai de leur donner au moins deux fois par semaine de la viande et du poisson. » M10

Seuls deux médecins évoquaient le régime végétarien des enfants de manière favorable :

« [dans le cadre des enfants] Bah je suivrais plus la croissance. Mais là pareil je pense qu'ils peuvent être aussi végétariens. » M6

« Je pense que j'aurais tendance à leur faire confiance sur le bien-être de leur enfant. » M3

IV. Discussion

1. Forces et limites de l'étude.

Notre étude est la première étude évaluant la relation médecin patient dans le sous-groupe des patients végétariens. Nous n'avons donc pas pu corrélérer nos résultats avec les données de la littérature. Nous avons utilisé une méthodologie d'analyse inductive dépendante de notre unique subjectivité.

Dans le cadre des enquêtes qualitatives, il est nécessaire de travailler sur un échantillon raisonné. Pour des raisons pratiques, les médecins interrogés ont été recrutés dans les départements du Rhône et de l'Isère. On peut imaginer que d'autres représentations auraient pu être retrouvées dans une population de médecins travaillant dans des départements ayant une population plus rurale, ou bien exclusivement citadine.

La durée des entretiens a été globalement courte. (Médiane 21min). On peut imaginer que la faible popularité du thème abordé chez les médecins n'a pas permis de développer de longs entretiens.

La force de cette étude est son aspect innovant dans la manière d'aborder la relation médecin malade, sur un sujet très peu exploré par les sciences sociales.

2. Synthèse des résultats

2.1. Le médecin généraliste : un néophyte auto-déclaré

Dans notre étude, la majorité des médecins constate une faible proportion, voire une absence de végétariens déclarés dans leur patientèle. Cette observation est n'est pas incompatible avec les statistiques sur la faible prévalence du végétarisme en France (9) comprise entre 1 et 2% de la population française. On note tout de même que si le médecin généraliste français moyen a une patientèle de 864 patients (32), il devrait pouvoir compter entre 8 et 17 patients végétariens.

On peut penser que cette faible prévalence a un impact important dans le fait que la majorité des médecins ne se soit pas penchée sur ces régimes. M7, seul médecin très enthousiaste sur les qualités intrinsèques des régimes végétariens, autant sur le plan médical qu'extra-médical, se déclare lui-même dans l'incapacité technique de pouvoir conseiller des patients végétariens. Le patient est souvent décrit comme plus informé que son médecin. On assiste donc à une remise en question globale de la relation hiérarchique médecin-malade, voire d'un véritable renversement de cette relation.

Ce type de renversement s'inscrit parfaitement dans une évolution sociétale, avec l'utilisation de nouveaux médias par les patients. Une horizontalité des savoirs s'installe donc. Le savoir collectif se met en concurrence avec le savoir académique vertical traditionnel. Certaines études tendent à montrer une fiabilité du « savoir des foules »(33) En s'emparant d'un savoir collaboratif, les végétariens semblent acquérir une indépendance vis-à-vis du savoir académique médical.

Cette indépendance aurait pu conduire à une forme de déclassement du rôle du praticien. Cette image du médecin « supplanté » n'a pas été évoquée de manière négative par les médecins. On peut imaginer que les évolutions de la pratique médicale qui encouragent une approche centrée sur le patient conduisent les médecins à accepter, voire apprécier, cette évolution de leur relation médecin-malade.

2.2 Le végétarien vu par le médecin

La cause animale

Il existe différentes raisons qui poussent un patient à devenir végétarien. La raison la plus évoquée par les médecins interrogés est la cause animale. Cette vision correspond à l'enquête du Human Research Council de 2012 (34) qui relate que chez les végétariens, la cause animale arrive en tête de la liste des sources de motivations.

C'est également la motivation principale que l'on retrouve dans les associations activistes pro-végétariennes. *Traini* a décrit les différents mécanismes amenant au végétarisme, et évoque bien la mise en exergue de la cause animale comme sujet fédérateur. Il explique que c'est ainsi l'outil émotionnel qui devient vecteur de « conversion » au végétarisme. (35)

Si cette représentation est source d'empathie dans les entretiens, elle n'induit pas pour autant une adhésion à la démarche végétarienne.

Le motif sanitaire, le grand absent

Peu de médecins évoquent le motif sanitaire comme motivation au choix d'une alimentation végétarienne. Seul un médecin considère cette raison comme majeure dans le choix du végétarisme. On constate pourtant que l'enquête du Human Research Council retrouve le motif « manger plus sainement » comme deuxième motif de conversion au végétarisme.(34)

Dans la mesure où le régime végétarien n'est pas considéré comme un choix de santé, il paraît alors cohérent que les médecins interrogés s'investissent peu dans la prise en charge médicale de ces régimes. Pour ces médecins, il s'agit d'un mode de vie totalement distinct de l'objet sanitaire, dont les tenants et aboutissants ne sont pas du ressort médical.

Cependant, nous verrons plus loin que, s'il n'est pas considéré comme un choix de santé, le régime végétarien peut être considéré comme bénéfique par une partie des médecins.

La marginalité, l'ascétisme

La vision du végétarien comme une personne en marge de la société est prégnante pour une part importante des médecins rencontrés.

C'est souvent la pratique végane ou végétalienne qui amène la perception d'une marginalité, en s'opposant à une pratique « light » ovo-lacto-végétarienne. Pour les médecins, cette marginalité est corrélée à un mauvais partenariat médecin-patient. Ainsi le patient est considéré comme « extrémiste » dans sa démarche, et donc comme un patient difficile à soigner.

Les médecins mettent en avant la recherche d'ascétisme de ces patients, dont la motivation est alors pour eux plutôt d'ordre spirituel. Il est intéressant de constater que cette représentation fait écho à une des représentations médiévales du végétarisme. (8) Le végétarien était alors assimilé aux hérétiques et mis à la marge de la croyance officielle.

Le Végétarien pensant

Enfin, une partie des médecins reprend l'argumentation des végétariens qui font de leur régime un choix global sociétal. Cette conception est notamment exprimée par les médecins qui se réclament les plus informés sur ce sujet.

Ainsi, le médecin développe les différents concepts qui induisent le passage vers un régime sans viande. La cause animale est alors relayée au second rang. On retrouve en priorité la problématique écologique posée par la consommation de masse de viande, et notamment son impact sur la consommation énergétique et le réchauffement climatique.

Cette vision est associée à une représentation positive de ce choix, sauf un médecin qui nous explique se retrouver à court d'arguments face à ce type de patients malgré sa volonté exprimée de freiner ce mode d'alimentation chez ses patients.

Le végétarien « bobo »

Les médecins qui déclarent avoir des patients végétariens dans cette enquête font le lien entre la présence de ces patients dans leur patientèle et leur type d'exercice.

Ainsi le médecin homéopathe et un médecin de centre-ville sont conscients du nombre non négligeable de végétariens parmi les patients qu'ils suivent, et ils l'attribuent volontiers à la sociologie de leur patientèle. Inversement un médecin installé dans un quartier difficile insiste sur le côté « bobo » et citadin du phénomène.

Il n'existe pas de statistiques démographiques et sociologiques de la population végétarienne pour discuter ces deux constatactions. Cependant on note une exception dans l'enquête : le médecin M7. Situé dans un quartier difficile, il déclare avoir plus d'une dizaine de patients végétariens. Il s'agit en l'occurrence d'un médecin enthousiaste sur le sujet. On peut donc émettre au moins deux hypothèses quant à ce résultat. Il s'agit possiblement d'un phénomène de mimétisme patient-médecin, dans un modèle d'exercice libéral où le patient choisit son médecin. Il peut aussi s'agir d'une conséquence de l'attrait de ce médecin pour ces

régimes, et donc une propension à évoquer le sujet plus facilement, et ainsi « démasquer » les végétariens de sa patientèle.

3. De l'attitude du médecin à la prise en charge

Il n'existe pas de consensus sur la surveillance clinique et/ou biologique à accomplir par les professionnels de santé chez les patients végétariens. S'il existe des recommandations étrangères sur les conseils de diversification alimentaires(11), celles-ci sont mal connues des médecins à l'exception de quelques grandes notions.

3.1 Le médecin généraliste en retrait

On retrouve une attitude commune aux médecins, quelles que soient leurs représentations sur les régimes végétariens : celle de la mise à distance de l'enjeu sanitaire, et donc de leur rôle.

Nous avons déjà constaté que l'aspect sanitaire est peu fréquemment évoqué dans les entretiens comme motivation de la conversion au végétarisme. A l'exception d'un médecin très enthousiaste, nous constatons dans l'étude une globale neutralité sur l'impact sanitaire de ces régimes.

Cette neutralité a pour conséquence une absence d'intervention chez bon nombre des interrogés. Ainsi le médecin considère ce régime comme un choix de vie et non comme un choix de santé. De cette attitude découle une prise en charge identique des végétariens à celle de la patientèle omnivore.

Ainsi, aucun médecin n'a de prise en charge spécifique de ces patients. La réalisation de bilans biologiques est fluctuante. Certains médecins n'en pratiquent pas du tout. D'autres prescrivent des bilans biologiques standards dits de « débrouillage ».

Dans le sous-groupe des médecins sceptiques ayant une opinion négative sur les régimes végétariens, on ne retrouve pas de différence notable de prise en charge. Ce sous-groupe, bien que peu enclin à la défense de ces régimes, intervient peu de manière active dans le régime de leur patient.

Enfin, on note par ailleurs chez quatre médecins la volonté d'adresser les patients qui souhaitent s'informer vers des spécialistes (médecins nutritionnistes ou diététiciens), ne se considérant pas suffisamment compétents.

3.2 Le médecin enthousiaste, mais spectateur

Chez les médecins qui se décrivent comme plutôt favorables aux régimes végétariens, on retrouve la représentation d'un patient végétarien « normal ». Les médecins conçoivent le végétarisme plutôt comme une démarche globale économico-écologique qui va au-delà de la cause animale.

On retrouve dans ce groupe la même position de retrait face au choix des patients. Dans leur prise en charge, ils n'effectuent pas de suivi particulier par rapport aux autres médecins. On retrouve assez peu de conseils alimentaires pour obtenir un bon équilibre, et il existe peu de surveillance clinique ou biologique rapportée.

3.3 La peur des carences

La question de la prise en charge des carences est appréhendée de façon très hétérogène selon les médecins, mais elle est évoquée dans tous les entretiens.

Les protéines

On constate comme occurrence majoritaire la peur des carences en protéines. Cette problématique des acides aminés essentiels, qui nécessite une réelle compétence des patients sur leurs capacité à consommer des sources variées de protéines (36), n'est pas évoquée par les professionnels interrogés.

On notera tout de même certaines notions connues de trois médecins, à savoir l'alternance de la consommation de céréales ainsi que de légumineuses pour apporter suffisamment d'acides aminés essentiels (notamment la lysine). Ces connaissances sont certes rudimentaires mais fondamentales en notion introductive à un régime végétarien sans carence.

Le Fer

Souvent citée, la carence martiale est évoquée comme une inquiétude chez beaucoup de praticiens. Elle est souvent associée avec le sexe féminin et l'âge jeune. Cependant seul un médecin propose une alternative d'aliments riches en fer (en l'occurrence les légumineuses). Encore une fois, les médecins sont dans l'incapacité de pouvoir conseiller des alternatives non carnées.

La réalisation d'un hémogramme est régulièrement citée dans les entretiens, chez tous ceux qui pratiquent un bilan biologique systématique de débrouillage. Elle est aussi avancée par deux médecins qui ne font pas de bilan biologique systématique mais qui décrivent rechercher une pâleur.

Il existe des données rassurantes quant aux carences martiales chez les patients végétariens, expliquées par la littérature par l'adaptation de l'organisme aux faibles apports en fer (20). Cependant, la constatation dans la littérature d'une hémoglobinémie plus chez les

patients végétariens doit inciter les médecins à être attentifs à ce risque de carence. On constate donc une prise en charge globalement en accord.

Les vitamines, le reste.

Enfin les autres carences sont peu évoquées par les médecins généralistes. On notera une inquiétude marginale sur les apports en acide gras évoquée par un médecin, mais aucun n'évoque clairement le risque de carence en omega 3 qui est pourtant évoqué dans la littérature.(25)

Concernant la vitamine B12, seulement un médecin préconise son dosage. Il s'agit pourtant d'un risque majeur de carence chez les patients végétaliens/véganes. (11,37) On note d'ailleurs qu'il s'agit d'un risque d'autant plus important que l'anémie par carence en B12 pourrait être compensée par un apport plus important en vitamine B9 chez le patient végétarien, et donc passer inaperçu jusqu'à l'apparition de manifestation neuro-psychiques.(37)

Attitude générale sur les carences

De manière générale, les préoccupations nutritionnelles sont en cohérence avec les réalités nutritionnelles de l'absence d'apport carné. Cependant aucun médecin interrogé ne se sent capable et légitime pour conseiller correctement ses patients afin de limiter le risque carentiel. Pourtant les éléments apportés par les médecins mettent en avant que beaucoup d'entre eux ont des connaissances générales pertinentes.

On peut discuter le fait que cette posture de retrait des médecins est un corolaire de l'attitude des végétariens décrite par les médecins. Ceux-ci sont décrits comme informés des risques carentiels. Ils sont ainsi dans une auto-gestion de l'équilibre alimentaire, renforcée par les multiples sources d'informations fournies par les acteurs militants, notamment sur internet.

3.4 La dualité ovo-lacto-végétarien / végétaliens

Il existe une différence dans l'attitude et la prise en charge des végétariens selon le caractère plus ou moins restrictif de leur régime, décrite par plus de deux tiers des médecins. En effet, il existe une différence de représentation entre le végétarien « tout venant » et le végétalien/végane. Et cette différence induit une attitude distincte du médecin généraliste.

On retrouve donc dans les représentations du végétarien un profil qui se rapproche du « français moyen », qui ne souhaite pas manger de viande essentiellement pour des raisons relatives à la cause animale. Ce patient, qui mange œufs et lait, présente d'après les entretiens un profil sociologique assez neutre, et participe à une relation médecin-malade identique au reste de la patientèle.

Les médecins associent ce type de végétarien à un faible risque de carence, et à une préoccupation minime sur le plan sanitaire en général. Certains médecins ne considèrent même pas ce régime comme un régime végétarien dans leur propre définition subjective.

A l'inverse, les véganes/végétaliens sont plutôt représentés comme des patients marginaux, plutôt hostiles à la médecine classique, et « mouvants » dans leur rapport au médecin. Ils sont aussi associés à la représentation du « marginal » et souvent englobés dans un « anti-système » qui inclurait les régimes sans gluten, les réserves vis-à-vis de la vaccination, etc.

Sur le plan de l'attitude et de la prise en charge, on note pour eux une inquiétude bien plus prononcée des médecins concernant le risque carentiel. C'est aussi dans cette population qu'on retrouve le plus de mise en gardes sur les risques sanitaires, notamment chez les femmes enceintes et les enfants.

3.5 Les groupes à risque : peu d'intervention mais des préoccupations

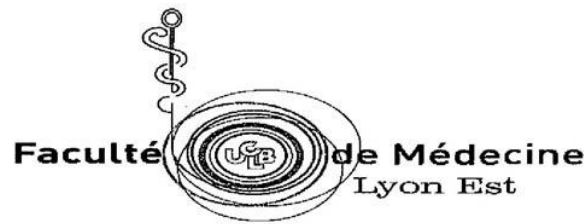
Sur la question des groupes à risque, en l'occurrence les femmes enceintes et les enfants, les médecins se montrent globalement prudents avec plusieurs réserves. C'est en effet dans ce sous-groupe que l'on retrouve les seules réelles contre-indications exprimées aux régimes. Cette inquiétude est en grande partie exprimée dans le sous-groupe des véganes.

Chez les enfants, si l'on compare à la littérature, on retrouve un certain bon sens du côté des médecins. En pratique, il existe un risque de carence en B12 rapporté dans la population des nourrissons véganes, ainsi que chez les enfants. Mais la croissance des enfants ovo-lacto-végétariens semble normale.(24) Il paraît donc adapté de déconseiller l'alimentation végane, faute de preuves nécessaires sur son innocuité.

Chez les femmes enceintes, il existe des données rassurantes pour un régime ovo-lacto-végétarien(38) mais il n'y a pas de données fiables chez les végétaliens. Quant à l'allaitement, il est à risque en cas de carence en vitamine B12.(23)

On constate donc, quelles que soient les opinions et attitudes exprimées chez les adultes, que la posture des médecins pour les groupes à risque est globalement homogène. Il s'agit d'une attitude de neutralité, de refus de dire aux parents comment éduquer leurs enfants. Cependant cette neutralité s'efface dans le groupe des végétaliens, avec une inquiétude marquée cohérente avec les données de la littérature sur les risques engagés.

V. Conclusion



Romain BOREL

Le végétarisme est une pratique ancienne et bien ancrée dans le paysage culturel. Autrefois cantonnée à la lutte contre l'exploitation des animaux, elle bénéficie aujourd'hui d'un faisceau d'arguments écologiques, économiques et sanitaires qui en font une alternative raisonnée à l'alimentation omnivore traditionnelle.

Son impact sur la santé est discuté dans la littérature. Certaines études mettent en évidence les bénéfices d'un tel régime tandis que d'autres insistent sur les risques potentiels de sa poursuite. Le médecin généraliste, placé au cœur du système de santé français, est amené à rencontrer des patients végétariens, à les conseiller et à les surveiller. Nous nous sommes interrogés sur l'aspect relationnel du médecin généraliste avec le patient végétarien, afin d'évaluer les représentations des médecins généralistes sur ces régimes. Pour cela, nous avons réalisé une étude qualitative à partir d'entretiens semi-dirigés.

Dix médecins généralistes ont participé à cette étude. Les médecins généralistes évoquent en premier lieu la faible prévalence ressentie de patients végétariens dans leur patientèle, ce qui explique pour eux une faible expérience dans le domaine.

On constate une disparité importante entre la manière dont les médecins perçoivent les motivations, les comportements et la sociologie des végétariens.

Le végétarien qui s'inscrit dans un schéma dit « raisonné » qui le conduit à la diminution ou à l'arrêt de la viande est considéré de manière positive. A l'inverse, l'image traditionnelle du végétarien défenseur des animaux est plutôt associée à une représentation plus négative. Enfin, le végétarien est parfois perçu comme un marginal, ce qui induit une relation médecin-patient délicate selon le praticien. Cette dernière représentation est notamment décrite chez les végétariens aux régimes les plus restrictifs, en l'occurrence les végétaliens et les véganes.

Les médecins généralistes interviennent peu dans la prise en charge de ces patients, qu'ils perçoivent leur régime de manière favorable ou non. En effet, l'ensemble des praticiens interrogés déclare réaliser peu ou pas de surveillance clinique et paraclinique systématique. Ils interrogent peu leurs patients sur leur alimentation, leur prodigent peu de conseils diététiques, et se cantonnent à des examens biologiques occasionnels.

S'ils se déclarent plutôt néophytes, ils sont pourtant globalement sensibilisés aux principaux risques de carences, notamment en acides aminés essentiels et en fer. On note ainsi une préoccupation accrue dans le sous-groupe des véganes, notamment chez les femmes enceintes et les enfants, patients décrits comme à risque dans la littérature. C'est pour ces groupes qu'on retrouve les seules attitudes de réserve exprimées au patient quant à la poursuite d'un tel régime.

Le médecin généraliste a un rôle central de prévention dans la population générale, mais il semble qu'il n'a pas trouvé sa place à ce jour dans l'accompagnement des patients végétariens. Pourtant, il pourrait avoir un rôle à jouer dans la prévention des risques de l'alimentation sans viande, notamment en conseillant ses patients sur l'intérêt de certains aliments comme source d'apport des nutriments les plus rares.

Néanmoins le positionnement du médecin généraliste sur les régimes végétariens est complexe. Ceci peut être lié à la faible prévalence du végétarisme en France, mais aussi à l'absence de consensus scientifique et au manque d'études à niveau de preuve élevé sur l'impact global de ces régimes sur la santé. Seules des études plus poussées, évaluant notamment les conséquences sur la morbi-mortalité pourraient préciser l'attitude à adopter, et peut-être inciter les médecins généralistes à s'intéresser plus au sujet.

Le Président de la thèse,
Pr Marie FLORI



Vu :

**Pour Le Président de l'Université
De Doyen de l'UFR de Médecine Lyon Est**



Professeur Gilles RODE



Vu et permis d'imprimer
Lyon, le **02 DEC. 2016**

Bibliographie

1. Définitions : végétarisme - Dictionnaire de français Larousse [Internet]. [cité 17 déc 2016]. Disponible sur: <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/v%C3%A9g%C3%A9tarisme/81259>
2. Le grand dictionnaire terminologique [Internet]. [cité 2 déc 2016]. Disponible sur: http://gdt.oqlf.gouv.qc.ca/ficheOqlf.aspx?Id_Fiche=26529179
3. Delluc B, Roques M. La nutrition préhistorique. *Pilote* 24; 1995.
4. Wißing C, Rougier H, Crevecoeur I, Germonpré M, Naito YI, Semal P, et al. Isotopic evidence for dietary ecology of late Neandertals in North-Western Europe. *Quat Int.* 8 août 2016;411, Part A:327-45.
5. Zaatari SE, Grine FE, Ungar PS, Hublin J-J. Neandertal versus Modern Human Dietary Responses to Climatic Fluctuations. *PLOS ONE.* 27 avr 2016;11(4):e0153277.
6. Bulhøes A, Goldani HAS, Oliveira F, Matte U da S, Mazzuca RB, Silveira TR da. Correlation between lactose absorption and the C/T-13910 and G/A-22018 mutations of the lactase-phlorizin hydrolase (LCT) gene in adult-type hypolactasia. *Braz J Med Biol Res.* 2007;40(11):1441-6.
7. Larue R. Le végétarisme et ses ennemis: Vingt-cinq siècles de débats. Presses Universitaires de France; 2015. 194 p.
8. Albala K. Une première argumentation scientifique occidentale en faveur du végétarisme. *Corps.* 1 mars 2008;n° 4(1):17-22.
9. Etes-vous prêts à devenir végétarien ? [Internet]. [cité 24 nov 2016]. Disponible sur: <http://www.terraeco.net/Etes-vous-prets-a-devenir,43689.html>
10. Diapositive 1 - Consommation_v viande_CCAF2010.pdf [Internet]. [cité 14 nov 2016]. Disponible sur: http://www.credoc.fr/pdf/Sou/Consommation_v viande_CCAF2010.pdf
11. Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. *J Am Diet Assoc.* juill 2009;109(7):1266-82.
12. Key TJ, Fraser GE, Thorogood M, Appleby PN, Beral V, Reeves G, et al. Mortality in vegetarians and nonvegetarians: detailed findings from a collaborative analysis of 5 prospective studies. *Am J Clin Nutr.* sept 1999;70(3 Suppl):516S-524S.
13. Sofi F, Dinu M, Pagliai G, Cesari F, Marcucci R, Casini A. Mediterranean versus vegetarian diet for cardiovascular disease prevention (the CARDIVEG study): study protocol for a randomized controlled trial. *Trials.* 2016;17(1):1.
14. Spencer E, Appleby P, Davey G, Key T. Diet and body mass index in 38 000 EPIC-Oxford meat-eaters, fish-eaters, vegetarians and vegans. *Int J Obes.* 2003;27(6):728-34.

15. Chiu Y-F, Hsu C-C, Chiu THT, Lee C-Y, Liu T-T, Tsao CK, et al. Cross-sectional and longitudinal comparisons of metabolic profiles between vegetarian and non-vegetarian subjects: a matched cohort study. *Br J Nutr.* 28 oct 2015;114(8):1313-20.
16. wcrf - Second_Expert_Report.pdf [Internet]. [cité 5 déc 2016]. Disponible sur: http://www.aicr.org/assets/docs/pdf/reports/Second_Expert_Report.pdf
17. Orlich MJ, Singh PN, Sabaté J, Fan J, Sveen L, Bennett H, et al. Vegetarian Dietary Patterns and the Risk of Colorectal Cancers. *JAMA Intern Med.* 1 mai 2015;175(5):767.
18. Haider LM, Schwingshackl L, Hoffmann G, Ekmekcioglu C. The effect of vegetarian diets on iron status in adults: A systematic review and meta-analysis. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 23 nov 2016;0.
19. Ball MJ, Bartlett MA. Dietary intake and iron status of Australian vegetarian women. *Am J Clin Nutr.* sept 1999;70(3):353-8.
20. Alexander D, Ball MJ, Mann J. Nutrient intake and haematological status of vegetarians and age-sex matched omnivores. *Eur J Clin Nutr.* août 1994;48(8):538-46.
21. Young VR, Pellett PL. Plant proteins in relation to human protein and amino acid nutrition. *Am J Clin Nutr.* mai 1994;59(5 Suppl):1203S-1212S.
22. Graf BL, Rojas-Silva P, Rojo LE, Delatorre-Herrera J, Baldeón ME, Raskin I. Innovations in Health Value and Functional Food Development of Quinoa (*Chenopodium quinoa* Willd.). *Compr Rev Food Sci Food Saf.* juill 2015;14(4):431-45.
23. Goraya JS, Kaur S, Mehra B. Neurology of Nutritional Vitamin B12 Deficiency in Infants: Case Series From India and Literature Review. *J Child Neurol.* nov 2015;30(13):1831-7.
24. Hebbelinck M, Clarys P, Sabate J. Physical growth and development of vegetarian children and adolescents. *Veg Nutr.* 2001;173-93.
25. Rosell MS, Lloyd-Wright Z, Appleby PN, Sanders TA, Allen NE, Key TJ. Long-chain n-3 polyunsaturated fatty acids in plasma in British meat-eating, vegetarian, and vegan men. *Am J Clin Nutr.* 8 janv 2005;82(2):327-34.
26. Kornek A, Kucharska A, Kamela K. [Analysis of the fatty acid profile of vegetarian and non-vegetarian diet in the context of some diet-related diseases prevention]. *Wiadomosci Lek Wars Pol* 1960. 2016;69(3 pt 2):483-8.
27. Ho-Pham LT, Nguyen ND, Nguyen TV. Effect of vegetarian diets on bone mineral density: a Bayesian meta-analysis. *Am J Clin Nutr.* oct 2009;90(4):943-50.
28. Wang Y-F, Chiu J-S, Chuang M-H, Chiu J-E, Lin C-L. Bone mineral density of vegetarian and non-vegetarian adults in Taiwan. *Asia Pac J Clin Nutr.* 2008;17(1):101-6.
29. 119\$EDITO\$EXERCER N\$75 - carre_de_white3.pdf [Internet]. [cité 5 déc 2016]. Disponible sur: http://www.nice.cnge.fr/IMG/pdf/carre_de_white3.pdf
30. Abric J-C. Méthodes d'étude des représentations sociales. Ramonville Saint-Agne: Érès; 2003.
31. Géographie prioritaire [Internet]. Ville.gouv.fr - Ministère de la Ville. [cité 5 déc 2016]. Disponible sur: http://www.ville.gouv.fr/spip.php?page=article&id_article=0

32. Microsoft PowerPoint - SEANCE 23 MARS 2016 MT V9b - Présentation-CNAM.pdf [Internet]. [cité 26 nov 2016]. Disponible sur: <http://www.fmfra.fr/wp-content/uploads/2016/03/Pr%C3%A9sentation-CNAM.pdf>
33. Davis-Stober CP, Budescu DV, Dana J, Broomell SB. When is a crowd wise? Decision. avr 2014;1(2):79.
34. Lecerf JM (Institut P de L (France)), Groux S. Motivations and opinions about vegetarianism and vegetarians. Med Nutr Fr [Internet]. 1998 [cité 7 nov 2016]; Disponible sur: <http://agris.fao.org/agris-search/search.do?recordID=FR1999001411>
35. Traïni C. Entre dégoût et indignation morale. Rev Fr Sci Polit. 1 oct 2012;Vol. 62(4):559-81.
36. Wilson S. The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets: Issues and Applications, Third Edition. J Nutr Educ Behav. mai 2011;43(3):207.e3.
37. Herrmann W, Schorr H, Purschwitz K, Rassoul F, Richter V. Total homocysteine, vitamin B12, and total antioxidant status in vegetarians. Clin Chem. 2001;47(6):1094-101.
38. Brzezińska M, Kucharska A, Sińska B. [Vegetarian diets in the nutrition of pregnant and breastfeeding women]. Pol Merkur Lek Organ Pol Tow Lek. 2016;40(238):264-8.

Annexes

Annexe 1. Guide d'entretien

Bonjour, je réalise actuellement, dans le cadre de ma thèse, une enquête qualitative qui vise à étudier les représentations des médecins généralistes face aux patients végétariens.

Au cours de l'entretien, nous allons aborder différents aspects de votre pratique en rapport au végétarisme.

Tout d'abord je vous propose de vous présenter en quelques phrases.

1/ Connaissances générales

Pour vous le végétarisme, qu'est-ce que c'est ?

Vous sentez-vous suffisamment informé dans le domaine du végétarisme ?

A titre personnel, êtes-vous végétarien ? A quelle fréquence consommez-vous de la viande ? Avez-vous un régime alimentaire particulier ?

2/ Végétarisme et santé

Comment percevez-vous l'impact d'un régime végétarien sur la santé ?
Relance possible sur les carences éventuelles, sur les bénéfices attendus

Pensez-vous que les végétarismes sont des régimes sains pour la santé ?
connaissiez-vous les risques de ce type d'alimentation ?

3/ Relations avec les patients végétariens

Quel est le portrait type du végétarien selon vous ?

Quels sont pour vous les raisons qui motivent les patients à devenir végétarien ?

Avez-vous déjà conseillé des patients sur leur alimentation végétarienne ? A l'inverse, avez-vous déjà proscrit chez un patient une alimentation purement végétarienne ?

Organisez-vous un suivi particulier dans cette population ? Clinique ou biologique.

Auriez-vous des recommandations pour des femmes enceintes ? Pour des enfants ?

Souhaitez-vous ajouter quelque chose sur le sujet des relations avec les patients végétariens ?

Annexe 2. Verbatims

Entretien M1

[Introduction]

Tout d'abord, je vous proposer si vous le souhaitez de vous présenter.

Je suis médecin généraliste installée en milieu urbain depuis 26ans, avec une patientèle qui vieillit avec moi, toutes catégories professionnelles confondues. Pas d'orientation particulière, donc voilà.

Médecin généraliste, donc ! On va parler dans un premier temps de généralités sur les régimes végétariens. Pour vous, qu'est-ce que c'est que le végétarisme ? Vous connaissez un peu les définitions ?

Alors végétarien, avant on faisait le distinguo avec les végétaliens.

On le fait encore !

OK. Alors je connais aussi le terme végane, qui est là, du pur et dur.

Vous connaissez un peu les différences ?

Alors j'avais notion que les végétariens ne se privaient pas de lait et d'œufs et de choses comme ça. Certains même de poisson. Alors que végane c'est vraiment aucune composante animale quelle qu'elle soit. Et ils ne portent pas de cuir, pas de laine. Et je me posais la question des parfums. Je voulais offrir une eau de toilette à quelqu'un et je me suis posée la question parce que dans les parfums en général dans les eaux de toilette pour homme il y a du musc ou de l'ambre de baleine. Alors c'est pas bon !

Dans le domaine du végétarisme, vous avez l'impression d'être informée ?

Alors pas plus que ça, à part les lectures généralistes de vulgarisation, je n'ai pas vraiment de notion.

A titre personnel, vous avez un régime particulier ?

Heu oui religieux, mais ça n'a rien à voir.

Vous n'êtes pas végétarienne ?

Non mais j'en ai dans mon entourage très proche.

Très bien, on va parler des rapports entre le régime végétarien et la santé. Comment vous percevez l'impact d'un régime végétarien sur la santé ?

Moi je pense que ça doit être relativement carencé, qu'il doit falloir vraiment bien calculer et faire très très attention, et de coupler avec pas mal de légumineuses, et faire très attention. Et surtout je trouve que les gens deviennent véganes d'un seul coup et que ça doit être un gros stress oxydatif ou je sais pas. Ils devraient plutôt d'abord retirer le porc, puis le mouton, puis la viande rouge, etc... et y aller un peu progressivement, parce que comme ça tout d'un coup ...

Vous avez l'impression que la brutalité du changement, ça peut être dangereux pour le corps ?

Oui ça doit pas être fameux

D'accord. Pour vous, la perception globale que vous avez, c'est plutôt de l'ordre de la carence ? Vous pensez à certaines en particulier ?

En général, notamment en fer, enfin je pense.

Et pour vous comment on peut éviter ? Vous me parliez de décroissance.

Oui j'imagine que ça serait plus progressif et moins stressant pour l'organisme.

Et est-ce que vous pensez qu'il y aurait potentiellement des bénéfices pour la santé ?

Sur la santé... [hésitation], étant donné que dans les viandes il y a de plus en plus d'antibiotiques et d'œstrogènes, je me dis que Oui mais enfin d'un autre côté ils se rattrapent beaucoup sur les tofus et le soja, même s'il y a moyen de faire du tofu avec d'autres choses – graines –

Et pour vous le tofu ce n'est pas l'idéal ?

Bah le tofu c'est du soja quand même ; il paraît qu'il y a des phyto œstrogènes dedans. Et la plupart des gens qui font de la nutrition dans le cancer du sein ils suppriment le lait de soja, en disant qu'il y a trop d'œstrogènes dans le lait de soja, et qu'il faut pas en prendre trop. Qu'il faut plutôt prendre des laits de chèvre ou de brebis, enfin...

D'accord. Et pour vous en dehors des problèmes sanitaires liés à la viande, vous ne voyez pas de bénéfice ?

Non, je n'ai pas ces notions.

Et en termes de risque, vous m'avez parlé de la carence en fer, vous avez idée d'autres pathologies.

Je pense surtout à l'anémie, surtout chez les jeunes filles. C'est quelque chose auquel je pense.

Donc on va parler un peu de vos relations avec les patients végétariens. Selon quel est le portrait type du végétarien ?

Pour moi il y a les végétariens de sensibilité « les pauvres petits moutons, les pauvres petites bêtes », et ça c'est plutôt les jeunes filles. Et puis il y a les intellos qui réfléchissent plus à la démarche. Les véganes, j'ai l'impression que ça a été très intellectualisé., pour penser les points de vue économiques. « Il faut tant d'énergie pour produire tant de protéines animales, et tant d'énergie pour produire tant de protéine végétale. » Et là on voit que c'est très pensé, que la Terre pourrait nourrir tout le monde si on n'était pas sur ce versant carné.

Et ce patient qui aurait intellectualisé, il vous pose problème ?

Oui parce qu'ils ont bien pensé la chose, ils ont des arguments qui tiennent. Et on a beaucoup de difficultés de discuter. On leur dit que c'est comme ça depuis des années, et c'est vrai que c'est pas un argument pour eux. C'est vrai d'ailleurs que c'est pas pour ça que c'est bon de manger de la viande.

Et vous cherchez à les convaincre ?

Je cherche un peu à les raisonner mais je vais pas non plus user mon temps. C'est pas mon tempérament.

Donc pour vous la raison du choix végétarien c'est avant tout la cause animale, et en second lieu la vision économique. Vous pensez à d'autres raisons ?

Non.

Alors est-ce que vous avez déjà conseillé des patients sur une alimentation végétarienne ? Soit des conseils d'équilibre pour les patients végétariens, soit des conseils de limitation de la consommation de viande chez des non végétariens ?

Diminuer la consommation de viande, ça on le fait. On le fait en pathologie dans les insuffisances rénales et les choses comme ça. Mais sinon je leur conseille au maximum de diversifier leurs apports. De prendre des féculents, de prendre des graines. Il y a tout un tas de céréales à conseiller.

Vous vous y connaissez un peu, quand même !

Un petit peu, oui. Mais c'est pas mon truc.

Ah. Et ça vous est déjà arrivé de déconseiller une alimentation végétarienne ?

Une jeune minette qui fait de l'anémie et qui a une thalassémie mineure, je ne lui conseillerais pas trop qu'elle soit veggy.

Et un patient en bonne santé qui viendrait vous voir en vous disant qu'il est végétarien, vous lui donneriez des conseils particuliers ?

Bah je lui dirais éventuellement de bien varier ses apports. C'est un peu le principe des pays sous-développés où ils mélangent plein de graines.

C'est un bon résumé ça : « mélanger plein de graines » [rires] Et vous avez des patients qui se réclament végétariens ?

Pas forcément, j'évoque la question quand j'ai des problèmes ou des carences. J'évoque le régime alimentaire. Mais je demande pas systématiquement.

Vous faites une surveillance particulière chez ces patients ?

Oui je fais plus de bilans. Notamment le fer et la vitamine D, mais pas plus.

Et dans la population des femmes enceintes, vous auriez une attitude particulière ?

Oui bah je la supplémenterais en fer et en calcium, ce que je ne fais pas particulièrement pour les femmes qui ont un régime diversifié.

Et vous auriez tendance à le déconseiller ?

Oui, clairement, notamment le régime végétalien qui me semble risqué pour la grossesse.

Et le régime végétarien qui inclut les œufs et le lait ?

Et bien là ça me gênerait pas trop. Avec des œufs et du lait on devrait y arriver.

Et pour les enfants, comment réagiriez-vous si une maman vous disait qu'elle applique un régime végétarien à ses enfants ?

C'est la façon d'élever ses enfants donc c'est un peu compliqué. Je trouve ça un petit peu dommage parce que pour la croissance, ils ont besoin de plus d'apports variés et je pense quand même que c'est un choix de vie pour une personne, et est-ce qu'on doit forcément l'imposer. Même si on va par là il y a beaucoup de choses qu'on impose à nos enfants. Je lui déconseillerais quand même. Ou alors de faire le mix. Il mange à la cantine normalement et à la maison il est végétarien.

D'accord. Et ces enfants-là vous les surveilleriez particulièrement ?

Ah oui, notamment sur la croissance. Sans protéines animales, j'ai un petit peu peur.

Très bien. On a terminé avec l'entretien. Est-ce que vous avez envie de rajouter quelque chose sur le végétarisme ou avec les relations avec les patients végétariens ?

Bah on peut essayer de raisonner les petites minettes sensibles, mais quand c'est des intellos on a plus notre mot à dire et c'est du domaine des croyances, et là on peut rien faire.

Et vous feriez le rapprochement avec les régimes religieux par exemple ?

Oui c'est quelque chose qu'on ne discute pas forcément ou alors il faut vraiment avoir des arguments béton avec nous parce qu'ils savent de quoi ils parlent. Et je pense que quand ils font ça par démarche environnementale, en général ils sont suffisamment intelligents pour aller chercher et pas se contenter. Et j'en ai une comme ça à la maison...

Très bien, je vous remercie

Entretien M2

[Introduction]

Tout d'abord, je vous propose de vous présenter en quelques mots.

Dr X, médecin généraliste à Y.

Très bien, tout d'abord nous allons aborder le sujet du végétarisme. Pour vous, qu'est-ce que c'est ?

[silence]

Vous pourriez me donner une définition ?

Non. [rires] Très honnêtement, entre le végétarisme, les végétaliens, les véganes, j'ai pas de notions extrêmement nettes. Et pour être honnête comme je vous le disais tout à l'heure ça ne m'intéresse pas énormément.

Vous connaissez les différences entre les différents termes ?

Il y a les animaux ... [hésitation] d'un côté la viande, le poissons, et de l'autre côté tous les dérivés indirects, c'est-à-dire le lait, les œufs, le miel.

Vous vous êtes déjà intéressé à ces sujets ?

Non pas du tout.

A titre personnel, vous avez un régime particulier ?

Non. Je consomme de la viande.

Très bien, donc on va parler du rapport entre végétarisme et santé. Vous avez une idée des conséquences des régimes végétariens sur la santé ?

J'ai des notions basiques et banales qui ne sont pas celles d'un médecin sur le sujet, c'est-à-dire le risque de carence martiale, le risque de carence en certains acides aminés, et ça va guère plus loin, honnêtement.

Alors vous me parlez des carences, vous avez une idée d'éventuels bénéfices sur la santé ?

Pour l'instant je n'ai aucune preuve que ça puisse apporter de bénéfice, si ce n'est qu'on entend ces discours des gens qui prônent ce genre de régimes.

Vous êtes sceptiques à ce sujet ?

Je suis toujours sceptique, moi.

C'est une bonne chose. [rires]

A titre personnel, ici on est dans une ville pauvre. Je crois que c'est la deuxième ville la plus pauvre du département en termes de revenus par habitants. Et honnêtement dans ma patientèle je crois que j'ai zéro patients qui prônent le fait d'être végétarien, végane ou végétalien. Je crois que c'est une mode qui atteint les beaux quartiers plus que la banlieue populaire autour des grandes villes.

Alors vous avez employé le terme de mode, vous pensez que c'est éphémère ?

Je sais pas. J'ai pas de boule de cristal devant les yeux. Ce qui est sûr c'est que c'est un petit peu plus à la mode, comme tous les régimes en fait. Les régimes sans ci, sans ça, les régimes sans lactose, sans plein plein de choses. Ce qui est sûr c'est qu'on voit maintenant des rayons entiers de supermarchés entièrement dédiés à des aliments sans quelque chose. C'est un paradoxe de pays riche.

Alors vous me parliez de quartiers riches, quel est pour vous le portrait type du végétarien ?

Alors c'est plutôt une femme, plutôt jeune. Plutôt d'un niveau socio culturel assez haut. Naturellement mince.

Et cette jeune femme, quelles sont pour vous les raisons qui la poussent à devenir végétarienne ?

J'ai vu plusieurs femmes devenir hostiles à la viande pour des raisons de reportages sur la cruauté envers les animaux destinés à la consommation humaine.

Vous avez idée d'autres raisons qui pourraient motiver ...

Il y a les modes. Il suffit que x actrice américaine fasse tel ou tel régime pour que n personnes fassent le même régime.

Vous avez déjà conseillé des patients qui se définissaient comme végétariens ?

Non non. Je respecte la liberté des gens. Ça m'arrive rarement mais dès lors qu'on m'annonce qu'on est végétarien, je note sur le dossier, point à la ligne.

Et ça vous arrive de leur donner des conseils ? de leur dire « attention »

Moi je leur rappelle que l'homme est omnivore. C'est ce que j'ai toujours appris et on peut pas me l'enlever de la tête. Et le bon sens – je suis issu de racines paysannes – veut qu'on consomme de tout, et si possible de manière modérée.

Et dans le cadre des enfants. Comment vous réagiriez si des parents instaurent un régime végétarien à leurs enfants ?

Ça m'embête beaucoup qu'on impose un régime à quelqu'un qui n'est pas malade. Alors autant un enfant avec une maladie métabolique il est évident qu'il faut encourager les parents à suivre le régime, mais dans un cadre de la pathologie. Là on est pas du tout dans la pathologie et je rappelle comme je viens de le dire que l'homme est un omnivore.

Chez un patient végétarien, vous auriez tendance à faire une surveillance particulière ?

Non, sauf s'il y a des signes qui m'orientent sur une anémie. Mais sur une jeune femme jeune qui n'a pas de signe de pathologie, je la laisse dans ses croyances. Enfin pas dans ses croyances mais dans sa pensée et je respecte la pensée de chacun.

De manière générale vous vous impliquez de quelle manière dans ce choix ?

Je ne m'implique pas. Je suis très très tolérant et dès lors que la santé des gens n'est pas mise en cause je n'interviens pas, hormis le cas des enfants.

Et dans le cadre des femmes enceintes, vous seriez préoccupé ?

Oui mais je ne fais pas de femmes enceintes. Je ne fais pas de gynéco obstétrique. Mais effectivement je pense que je serais plus préoccupé chez une femme enceinte.

Très bien, on arrive à la fin de l'entretien. Est-ce que vous souhaitez rajouter quelque chose sur le sujet ?

Oui. Quand vous m'avez demandé si c'était éphémère, je pense que oui. Chaque mode est éphémère. Ça va peut-être durer 10 ans, 100ans, mais personne de ceux qui nous écoutent le saura.

Très bien, je vous remercie.

Entretien M3

[Introduction]

Tout d'abord, je vous propose de vous présenter en quelques mots.

Bonjour, M3, médecin généraliste à [Ville], installée depuis 2ans.

Le végétarisme, qu'est-ce que c'est pour vous ?

Vous voulez dire la différence entre végétalien et végétarien ? Alors je sais pas lequel ... Il y en a un qui doit ne pas consommer de viande, et l'autre il doit consommer quand même des œufs et du poissons, et l'autre pas du tout ... zéro apport de produits d'origine animale... alors lequel ?

Il me semble que le c'est le végétalien qui consomme des produits laitiers, des œufs, du poisson. Et les végétariens qui ne consomment pas de produit d'origine animale. C'est ça ?

C'est l'inverse ! Ce n'est pas grave. Vous connaissez d'autres choses sur le végétarisme ?

Heuuu, non. C'est vrai qu'on a le gros stéréotype de la personne, très bio, nature, peut-être un peu marginale. Ou alors là ou en voit un peu plus dans nos pratiques, chez les anorexiques si on parle de pathologie. Il y a un peu l'image générale je pense dans la société et puis l'image médicale où moi je l'associe beaucoup aux troubles du comportement alimentaire quand j'en vois au cabinet, si j'en vois.

A titre personnel vous avez un régime particulier ?

Omnivore !

D'accord. Et pour vous le végétarien type, il s'apparente plus à une personne marginale comme vous l'avez décrite tout à l'heure ?

C'est vrai que pour moi ça s'apparente à toute une personnalité, pas seulement un régime. C'est des gens qui souvent vont prendre soin de leur corps, vont aller peut-être vers des médecines un peu plus paramédicales également, qui ont peut-être un mode de fonctionnement un peu en dehors de notre société de consommation.

C'est vrai que si on parle de ma pratique j'ai rarement des personnes qui viennent me voir pour savoir s'ils peuvent avoir des problèmes médicaux par rapport à leur régime.

Alors justement on va faire une transition toute trouvée. Vous avez une idée de conséquences des régimes végétariens sur la santé ?

Assez peu. Heu, non. Eventuellement des carences en fers ? Puisqu'il y a peu d'apports en protéines. Heuuu, après, est-ce qu'il y a vraiment des conséquences pathologiques ? Je pense que déjà en effet il faudrait séparer les végétaliens des végétariens parce qu'à partir du moment où ils consomment des produits laitiers, ils peuvent ne pas avoir de carences. Après les végétaliens, du coup, non je ne connais pas et je pense qu'à vrai dire je n'en ai jamais rencontré que ce soit dans ma patientèle ou dans ma vie personnelle.

Alors là vous m'avez parlé des carences. Vous pensez qu'il y a des bénéfices potentiels dans de tels régimes ?

A être végétarien ?

Oui, ou végétalien.

Non ! Moi en terme de nutrition, que ce soit pour les obèses ou les anorexiques, je suis pour la promotion d'une alimentation équilibrée, avec tous les apports que ce soit vitaminique, minéraux, protéiques, glucidiques, etc... je ne vois pas de bénéfice à avoir ce type de régime ?

Si vous aviez un patient végétarien avec vous, vous envisageriez une surveillance ?

Alors bizarrement, je pense que ces patients, en termes de nutrition, étant donné qu'ils sélectionnent beaucoup leur alimentation, j'ai l'impression qu'eux-mêmes - ou alors peut-être que c'est une fausse idée - qu'ils contrôlent en fait leur équilibre alimentaire de façon correcte. Ce sont des gens qui vont aller rechercher ce qu'ils peuvent manger, ce qu'ils ne peuvent pas manger, ce qui est bon pour leur santé. Donc j'aurais tendance, non, à ne pas forcément prendre en compte, à part bien sûr s'ils ont des signes fonctionnels.

Donc pour vous quels sont les raisons qui motivent ces patients à devenir végétarien ? Vous m'aviez déjà parlé des troubles du comportement alimentaire ...

Bien je pense qu'il y a plusieurs raisons. Il y a les personnes qui ont des TCA qui vont vers ces régimes-là, qui vont peut-être aggraver leur état de dénutrition ou de choses comme ça, et puis il y a les personnes qui arrivent à se gérer, et qu'on ne voit pas forcément en consultation ... heuu, c'est quoi la question ?

Les raisons qui motivent les patients.

Ah oui ! Je pense que c'est – alors là c'est un avis totalement personnel et pas du tout professionnel – une sorte de position de rébellion vis-à-vis de la société de consommation de tous les aliments préfabriqués, de tout ce qu'on peut nous proposer en terme d'aliments qu'on considère pollué. J'imagine que ces patients vont plus aller vers le fait de cultiver leurs propres légumes, ou alors aller directement au producteur, enfin ... je pense que leur vision des choses, leur but, c'est d'avoir une bonne santé, une meilleure santé que ce que peuvent leur proposer les supermarchés ou la grosse distribution.

Vous pensez à d'autres raisons qui motiveraient les patients ? A part la raison du bien-être ?

Il y a bien sûr le dégoût de la viande, de l'abattage animal. Il y a des gens qui sont contre la torture animale et qui du coup ne consomment pas de viande, et peut-être qu'il y en a qui n'aiment pas par goût. A moindre mesure on a beaucoup de gens parmi nos patients qui disent ne pas manger de viande rouge, par exemple, par goût plus que par conviction. Mais je pense que les vrais végétariens, c'est par vraie conviction personnelle, soit pour aller vers le bien-être, ou alors de lutter un peu contre l'abattage de masse de production de viande qui en effet a priori est excessif.

Vous m'avez parlé de la viande rouge. Par exemple chez un patient qui ne mangerait pas de viande rouge, vous donneriez des conseils ?

Oui c'est vrai. Ça dépend. Je n'amène pas le sujet si je ne suspecte pas de pathologie sous-jacente. Chez quelqu'un qui va présenter une anémie ou une carence en fer, c'est une des premières questions que je vais poser : savoir s'il consomme des aliments qui contiennent du fer. S'il ne consomme pas de viande rouge, on va les orienter vers des aliments riches en fer, comme les lentilles ... et j'ai un gros trou... mais voilà on va partir sur apporter plus de fer dans l'alimentation qu'ils aimeraient consommer.

Et à l'inverse vous avez déjà déconseillé une alimentation végétarienne ou riche par exemple en viande rouge ?

Heuu... Oui ça m'est peut-être déjà arrivé chez des jeunes femmes qui ont des menstruations importantes, mais qui n'ont pas forcément de conviction par contre. C'est-à-dire qui ne vont pas avancer le fait qu'elles ne veulent pas manger de viande rouge. C'est juste que dans leurs habitudes alimentaires elles vont consommer plus de viande blanche, ou alors plus de légumes, etc... et celles qui ont des problèmes d'anémie, oui je vais leur proposer de consommer de la viande rouge, mais je ne vais insister si elles ne souhaitent pas en consommer.

Et si vous aviez affaire à une population particulière comme celle des enfants, est-ce que vous auriez une attitude particulière ?

Alors là ... ça ne m'est jamais arrivé. Une attitude particulière ? c'est vrai que ce n'est pas une question qu'on pose. Je pense, oui. Il faut les alerter sur les soucis de carence. Je pense que j'aurais tendance à leur faire confiance sur le bien-être de leur enfant.

Je pense que s'il n'y a pas de signes cliniques, je n'irais pas faire de bilans biologiques systématiques... j'avoue que cela ne m'est jamais arrivé, alors je sais pas quoi vous répondre.

Et pour les femmes enceintes ?

Vis-à-vis des carences ?

Une attitude particulière, une surveillance, des conseils, etc ...

Alors c'est vrai que pour la première consultation on leur conseille plutôt des restrictions que des conseils d'apports alimentaires. C'est peut-être un tort mais c'est vrai qu'on est plutôt dans la prévention avec la toxo, la listériose. Ouais, non, je ne parle pas trop des carences mais plutôt des risques de maladies infectieuses. Moi pour les suivis de grossesse je fais seulement la première consultation. Après elles sont suivies soit par la sage-femme soit pas le gynécologue. Donc je sais pas ... je pense que les sages-femmes et les gynécos parlent des carences éventuelles, mais je n'ai pas cette habitude de voir l'équilibre alimentaire avec les femmes enceintes, tout simplement parce que je ne pratique pas.

Je vous remercie pour ces quelques minutes.

Entretien M4

[introduction]

Tout d'abord, je vous propose de vous présenter en quelques phrases.

Dr M4, médecin généraliste et médecin du sport à [Ville].

Tout d'abord on va aborder des questions générales sur le végétarisme. Pour vous, qu'est-ce que le végétarisme ?

Je dirais que ça engloberait pour moi plusieurs types de personnes. Les végétariens, les végétaliens, les véganes. Voilà, bon moi je connais ces trois catégories.

Vous connaissez les différences ?

Bah les végétariens, ils mangent pas de viande mais ils mangent des produits d'origine animale comme le lait et les œufs. Les végétaliens ils ne mangent ni viande, ni poisson, et heu, pas de produits d'origine animale. Mais alors les véganes ... [hésitation] les véganes je sais qu'ils ne bouffent rien. [rises] Ils ne mangent ni viande, ni poisson, ni produits d'origine animale, et alors ils ne mettent pas de chaussures en cuir. C'est-à-dire que tout ce qui touche aux animaux, ils ne veulent pas en entendre parler.

Est-ce que vous avez l'impression d'être informé dans le domaine du végétarisme ?

Bah je suis informé par mes patients ! Par les quelques patients qui sont adeptes de ça. Autrement, dans la presse médicale internet que je regarde en ce moment, a priori ils en ont pas ... J'ai pas vu de sujets dessus. J'ai vu sur les intolérances au gluten mais pas là-dessus. Il y a des informations qui passent mais c'est plus dans l'information générale. Je lis dans le Monde ou dans ... Paris match.

A titre personnel vous avez un régime alimentaire particulier ?

Non.

Très bien. On va aborder le sujet du végétarisme et de son rapport à la santé. Comment est-ce que vous percevez l'impact d'un régime végétarien sur la santé ?

Disons que ... plus on exclut des aliments de son alimentation, plus ça va être dur de se nourrir correctement. Alors rien n'est impossible mais effectivement ça restreint les choix, donc ça augmente la difficulté. Ça augmente les coûts aussi. Donc on peut penser que plus les gens se restreignent dans leur alimentation, plus ça va leur coûter cher et ça va être difficile. Donc plus ils risquent d'être carencés. Si on est riche et qu'on travaille pas, on a le temps d'aller trouver ses aliments. Si on travaille à l'usine et qu'on a des enfants et qu'on est pris tout le temps, je sais pas comment ils font.

Alors vous me parliez de carence, vous pourriez préciser à quoi vous pensez ?

Alors j'ai eu le cas de gens végétaliens ou véganes. A priori quand je les ai vu ça allait, ils n'avaient pas de carences particulières. Mais le problème : c'est des gens qu'on voit une fois ou deux, mais ils sont très mouvants donc on ne les voit pas de manière régulière. On a vu quelques carences chez des végétaliens. Ils peuvent manquer de B12, d'acide folique, etc.

Alors vous m'avez parlé des risques de carences qui vous préoccupent. Est-ce que vous pensez qu'il y a des bénéfices ?

Alors je pense qu'il y a des bénéfices éthiques et moraux. C'est-à-dire que quelqu'un qui ne veut pas manger d'animaux pour des raisons éthiques, et bien quelque part il satisfait son désir. Donc je pense que c'est positif.

Plus épanouis ?

Oui, il est psychologiquement en adéquation avec ses pensées. Mais si, pour les végétariens il y a un certain bénéfice parce qu'on mange moins de matières grasses. Après ça oblige ... on sait que par exemple les gens qui font des régimes sans gluten – c'est un peu différent du végétarisme – ils mangent mieux parce qu'ils se préoccupent beaucoup plus de leur alimentation, ils sont plus attentifs et ils choisissent mieux leurs aliments. Donc il va y avoir paradoxalement une amélioration de l'alimentation. Et ils ont plus d'informations. Ils s'informent beaucoup. Ils connaissent mieux l'alimentation que le commun des mortels, qui ne se préoccupe pas trop de ce qu'il mange.

On va maintenant parler de vos relations avec les patients végétariens. Vous avez des patients végétariens ?

J'en ai un peu, pas des wagons, mais j'en ai de temps en temps.

Comment le sujet est abordé en général ?

Alors les gens nous le disent quand ... Ils ne nous le disent pas tout le temps. Je vois des tas de gens, ils ne me disent pas comment ils mangent. Alors il y en a d'autres, on aborde la question : c'est à l'occasion de troubles digestifs, ou à l'occasions de conseils pour faire un régime. C'est souvent quand la question de l'alimentation vient sur le tapis qu'ils nous disent « alors moi je mange pas de viande ». On peut en parler aussi à l'occasion d'un dosage, d'un problème de fer, de macrocytose, etc.. [Hésitation]

C'est une question qui se pose devant certains problèmes de santé ?

Oui à l'occasion, par exemple d'une asthénie. Bon bien sûr il n'y a pas que les végétariens qui sont fatigués. Mais c'est vrai que c'est souvent là que les gens abordent la question en disant qu'ils sont végétariens.

Et quel est le portrait type du végétarien ? Il ressemble à quoi selon vous ?

Alors c'est souvent des gens ... heuu... je dirais qu'ils ne diffèrent pas trop. Enfin le végétarien, ce qui ne mange pas de viande et de poisson.

La forme la plus simple ?

Oui, la moins restrictive, c'est monsieur et madame tout le monde. Il y a beaucoup de jeunes qui se disent végétariens. Je pense qu'il y en a beaucoup aussi qui le sont de temps en temps. Par exemple ma belle-fille ne mange pas de viande ni de poisson, mais quand elle a été enceinte elle a mangé de la viande. Il y a aussi des végétariens par intermittence. Alors pour moi ils ne se différencient pas de la population générale parce que c'est assez facile de se passer de viande.

Par contre les véganes, bah c'est des gens un peu extrémistes. Donc ils ont un peu des signes distinctifs. Ils sont un peu baba, un peu en marge de la société. Ils ont besoin de se différencier des autres.

Tout à l'heure vous me parliez de gens qui se réclament de l'intolérance au gluten. Vous voyez un peu le même profil ?

Ouais. Je pense que c'est pas du tout le même profil. Parce que le végétarisme ça s'adresse à des gens qui veulent modifier leur alimentation sur le plan éthique. Alors que l'intolérance au gluten, enfin ceux qui s'y réclament, c'est des gens qui sont persuadés que leurs troubles sont liés au gluten. En tout cas dans la mode actuelle. Les gens en parlent et il y a un phénomène anti gluten dans la population. On voit des gens qui arrêtent de manger du gluten et qui nous disent que ça va beaucoup mieux. Alors que des vrais intolérants au gluten, il n'y en a pas tant que ça. La maladie coéliqua c'est rare. Après on est tout - en un sens - intolérants au gluten jusqu'à un certain point. Parce que quand on mange beaucoup de gluten, ça ballonne. Et quand on en mange moins, ça va mieux. Mais pour moi les végétariens c'est pas les mêmes.

Et donc vous pensez que le végétarisme c'est une mode ?

Il y a des phénomènes de mode parce que je vois des gens qui étaient végétariens et qui ne le sont plus. Alors je ne sais pas si c'est un phénomène de mode, mais c'est un phénomène humain. Dans un groupe où la majorité des gens sont végétariens, les gens vont l'être plus facilement. Mais ça peut ne pas durer. Alors je sais pas si c'est vraiment une mode. De tout temps on a vu des végétariens, il y en a peut-être un tout petit peu plus. Parce qu'avant c'était un peu à la marge, ça touchait des milieux, comment dire, un peu initié qui veulent se démarquer des autres. Alors que maintenant on en voit dans toutes les couches de la population.

Vous avez abordé la question éthique. Quelles sont pour vous les raisons qui motivent les gens à devenir végétarien ?

Oui, avant tout éthique. Le respect des animaux, de la nature, tout ça. Comme on traite les animaux. Les élevages inhumains, c'est peut-être pas le terme adapté. Les élevages en batterie. Les scandales des abattoirs pour les cochons. Enfin tout ce qu'on a pu voir dans les médias. Il y a beaucoup de gens qui sont sensibles à tout ça et ils ne supportent plus ce type d'élevage. Après il y a les raisons de santé parce que si on mange pas de viande on va diminuer un peu son taux de mauvais cholestérol, de matières grasses. Après est-ce qu'on maigrit ? Je suis pas sûr.

Et ça vous est déjà arrivé de conseiller des patients végétariens sur leur alimentation ? Ou à l'inverse des patients non végétariens en les orientant sur un régime végétarien ?

Oui tous les patients qui ont trop de cholestérol, trop de triglycérides. Et ceux qui ont fait des calculs, qui ont trop d'acide urique. On va leur dire de réduire la viande le plus possible. Après les gens qui se présentent comme végétariens ou végétaliens ou véganes c'est un peu difficile de les conseiller. En général ils sont pas mal informés, il sont au courant.

Et pour la première catégorie, ça vous arrive fréquemment de conseiller les patients de réduire la viande ?

Ah ça oui, c'est assez fréquent. Je ne leur dis pas de devenir végétariens mais je leur conseille de diminuer, de ne pas manger de la viande tous les jours. La viande ce n'est pas nécessaire, on peut se passer de viande. C'est faisable et sans être carencé.

A l'inverse vous avez déjà déconseillé à quelqu'un une alimentation végétarienne ?

Ça m'est arrivé avec les véganes de m'interroger. De leur dire « vous faites comment ? Vous ne bouffez que du tofu ? Vous mangez quoi ? » Mais il y a les aspects économiques. Un régime sans gluten ça coûte 50% plus cher au minimum qu'un régime normal. Là aussi tout ce qui est régime va coûter plus cher, forcément. Les produits bio, produits machins, etc. Il y a le problème économique parce que les gens qui n'ont pas les moyens risquent de se nourrir mal. Quand on voit la junkfood, à qui elle s'adresse. Les gens qui ont pas d'argent, ils bouffent ça. Parce que c'est pas cher. C'est plein de calories, c'est dégueulasse, ils grossissent.

Dans la population des végétariens, vous faites un suivi particulier clinique ou biologique ?

Alors il y a une demande. Surtout les nouveaux. Parce qu'ils se rendent compte qu'ils mangent différemment, et ils se préoccupent. Alors on va faire des prises de sang, un peu comme tout le monde : on va doser le fer, l'acide folique, peut-être la B12, voilà.

Et s'ils ne réclament pas ?

Bah, s'ils ne réclament pas et qu'ils vont bien, ils ne viennent pas ! Alors pour un problème de santé particulier, ou si je vois les gens dans un contexte d'asthénie avec un teint blafard, je vais faire un bilan. Mais les gens sont pas du tout opposés à les faire ! Ils sont plutôt d'accord.

Très bien. Alors là on a parlé des végétariens adultes. Pour les femmes enceintes, vous auriez des préoccupations ou une attitude particulière ?

Bin [hésitation] Je pense qu'une femme enceinte peut ne pas manger de viande. Si elle a une alimentation correcte, si elle mange des œufs et des produits laitiers, je vois pas du tout le problème.

Et une femme enceinte végane ?

Alors là à vrai dire le problème ne s'est pas posé. Et là je m'interroge un peu... Je ne sais pas.

Et chez les enfants, notamment les tout-petits ?

Alors là pareil, le problème ne s'est pas posé. Pour les tout-petits, je pense que les véganes vont nourrir leurs enfants avec le lait maternel. Donc ils vont avoir un apport de matières grasses et de protéines suffisant. Donc pour les tout petit on évite les problèmes de carence, si tenté que la mère se nourrisse bien. Heu, alors j'ai pas eu le cas de véganes avec des enfants. Des familles végétariennes avec des enfants, je pense qu'on peut sans problème avoir une alimentation équilibrée, on peut élever ses enfants sans viande.

Très bien. On arrive à la fin de l'entretien. Est-ce que vous voudriez rajouter quelque chose sur le sujet des relations entre les médecins et les végétariens ?

Bah je dirais que les relations sont comme avec les autres. C'est des choix de vie, on a pas grand-chose à dire. On peut donner des conseils par rapport à d'éventuels maladies. Ceux qui me posent problème c'est les véganes, ou les végétaliens. Mais les végétariens ça me pose aucun problème, on peut être végétarien assez facilement.

Très bien. Merci beaucoup pour votre participation.

Entretien M5

[Introduction]

Tout d'abord, si vous le souhaitez, je vous propose de vous présenter en quelques mots.

Je m'appelle M5. J'exerce en tant que médecin homéopathe, acupuncteur, et je fais beaucoup de nutrition que j'ai développé depuis une dizaine d'années.

On va débiter sur les régimes végétariens. Pour vous, le végétarisme qu'est-ce que c'est ? Vous pouvez me donner votre définition, et votre rapport à cette pratique.

Eh bien c'est d'exclure la viande. En général les végétariens continuent à manger des protéines d'origine animale, avec du poisson, des œufs. Enfin, ceux qui se définissent comme végétariens à l'heure actuelle ils excluent principalement la viande. C'est ce que j'entends de mes patients.

Oui, vous avez des notions sur les différents types de végétarisme qui existent ?

Pas tant que ça. Je connais la différence entre les végétariens et les végétaliens, comme tout un chacun. Ceux qui excluent complètement les protéines animales. Je ne me suis pas posé la question, non.

Vous avez beaucoup de patients qui se disent végétariens ?

Je pense que la tendance actuelle va de plus en plus dans ce sens-là. Du bio, de tous les documentaires sur les abattoirs, etc ... je pense que la tendance va aller grandissante.

Et vous, dans ce domaine, vous vous informez ? ou vous êtes relativement béotienne ?

J'ai l'impression d'être relativement mal informée, et je me dis que c'est des questions qu'il va falloir que je me pose, parce que dans le cadre de la nutrition, je ne suis pas très armée pour donner de bonnes indications à des patients qui sont végétariens, et encore plus végétaliens.

Vous souhaiteriez renforcer vos connaissances.

Oui, tout à fait. Justement, je me disais, il faut que j'aie un peu sur internet me documenter. Ou par le biais des labos demander plus de formation par rapport à ça. Parce que justement je suis souvent un peu plus coincée et ça m'arrivait pas avant. Ça doit faire une bonne année que je suis confrontée à une demande par rapport à ça.

A titre personnel, vous avez un régime alimentaire particulier ?

Alors je ne suis absolument pas végétarienne du tout. J'adore la viande, poisson, etc... Mais j'avoue que je pense que c'est une tendance qui pourrait tous nous concerner un jour. Quand on se penche sur l'éthique et des problèmes par rapport aux animaux... oui je pense qu'on pourrait tous se sentir concernés et l'avenir pourrait faire qu'on se tournera tous vers cette alimentation, oui.

Donc on va continuer sur des questions un peu plus médicales. Comment vous percevez l'impact d'un régime végétarien sur la santé ?

Alors moi je pense que s'il est purement végétarien ; dans la mesure où les patients continuent à manger du poisson, des œufs, du tofu ou autre, à mon avis il n'y aura pas d'impact négatif car il n'y aura pas de carence en protéines. Par contre si le patient est végétalien je pense qu'il peut y avoir de fortes carences protéiques et là ça peut être ennuyeux. [silence]

Alors là vous me parlez de carence en protéines, vous avez peur d'autres carences ?

Oui vitamines, oligoéléments ... je pense perte de masse musculaire. Pas de pathologie directement, mais indirectement oui.

D'accord. Et en termes de bénéfice, vous pensez qu'il peut y avoir un bénéfice d'être végétarien ?

Je dirais oui et non, dans la mesure où les gens qui ne sont pas végétariens vont être dans une autre optique. Ils vont manger plus bio, ils vont faire plus attention à ce qu'ils mangent, les quantités. Ils vont manger des choses plus saines, moins grasses.

Vous pourriez me décrire le végétarien type selon vous ?

Moi je pense, je dirais, plutôt le patient trentenaire, bobo, à tendance bio. Avec un certain niveau de vie, et un certain niveau socio culturel. Et globalement plutôt des femmes.

Dans votre clientèle, vous retrouvez ce type-là ?

Oui, et j'en ai 5 à 10 % à peu près, je dirais. Mais je pense que les médecins qui font que de l'homéopathie pure en voient beaucoup plus.

Vous pensez que les gens qui sont attirés par l'homéopathie sont dans cette recherche ?

Oui pour moi ça va dans le même sens.

Alors tout à l'heure vous m'avez parlé des problèmes d'éthique vis-à-vis des animaux. Quelles sont les raisons pour vous qui poussent les patients à devenir végétariens ?

Je pense qu'on est dans une ère où tuer les animaux c'est un acte répréhensible et qu'il faudrait arriver à se nourrir différemment et à changer des coutumes qui sont ancestrales et aller vers d'autres formes d'alimentations. Et je pense qu'on y viendra forcément un jour, même si on est pas forcément enclins à ça parce qu'on est pas né avec ce type d'alimentation.

Pour vous la raison principale c'est le problème éthique.

Oui c'est la principale raison.

Heu, au niveau des patients, il vous est déjà arrivé de conseiller des gens. Soit, d'adopter une alimentation végétarienne, soit dans le cas de patients végétariens, de leur donner des conseils pour avoir une bonne pratique végétarienne ?

Heu, oui sauf que je n'ai pas de notions suffisamment pointues. Juste en leur expliquant les apports protéiques et de faire attention. Parce que souvent le problème des végétariens, c'est qu'à force de se dire qu'il ne faut pas manger de viande, finalement ils arrivent à manger peu de poissons, d'œufs, même de légumes secs. Ils compensent, mais pas assez, et à mon avis ils arrivent forcément d'être carencés à la fin.

Et à l'inverse ça vous est déjà arrivé ou est-ce que ça vous arriverait de déconseiller un régime végétarien ?

Non, a priori. Dans la mesure où on arrive à trouver un équilibre, il n'y a pas de carence.

Dans le cadre d'une carence en fer, par exemple, vous pourriez conseiller de la viande ?

Je suis pas sûre, si on lit la littérature, que consommer de la viande rouge aide tant que ça. Il faut plutôt une alimentation diversifiée.

Chez des patients végétariens, est-ce que vous organisez un suivi particulier sur le plan clinique ou paraclinique ?

Pas plus les végétariens que les non végétariens. Moi je fais 80% de nutrition et tous les patients ont un bilan biologique et un examen clinique. Donc je le fais systématiquement pour tout le monde.

Dans une population particulière dans celle des femmes enceintes et des enfants, est-ce que vous auriez des restrictions pour que les parents fassent un régime végétarien ?

Pas vraiment, dans la mesure où ils font attention aux apports et qu'ils sont vigilants par rapport à ça, on en revient à mes premières réponses.

Très bien, on arrive à la fin de l'entretien, est-ce que vous avez envie de rajouter quelque chose sur le sujet ?

C'est une problématique intéressante, et on va tous se tourner vers ce genre de régime un jour.

Vous y songez à titre personnel ?

Je n'y songeais pas du tout mais je pourrais être amenée à y songer dans le futur progressivement. Même si j'adore manger de la viande donc pour l'instant ça reste encore ancré. Végétalienne sûrement pas, mais végétarienne pourquoi pas.

Pour vous végétalien c'est une prise de risque supplémentaire ?

Oui et en dehors de ça je suis une épicurienne et je n'ai pas envie de me priver de poisson, d'œufs. Certains arrivent à le faire mais moi je suis pas du tout dans cette optique-là.

Trop restrictif ?

Oui parce que les végétaliens c'est des gens tout à fait ascètes, renfermés sur eux même, et pas du tout épicuriens. Ça implique une problématique beaucoup plus complexe.

Très bien, Je vous remercie pour ces quelques minutes consacrées.

Entretien M6

[Introduction]

Pour commencer je vous propose de vous présenter en quelques mots rapides.

D'accord. Donc je suis médecin généraliste installé depuis peu, c'est-à-dire depuis octobre 2015, dans un cabinet de groupe en zone semi-rurale, dans une activité un peu particulière parce que je travaille à mi-temps dans un hôpital local à recrutement essentiellement gériatrique.

Très bien. Dans un premier temps, on va commencer sur des notions générales. Pour vous le végétarisme, qu'est-ce que c'est ?

[rires] Pour moi les régimes végétariens, c'est éviter tout ce qui est protéine d'origine animale. Après, je pense qu'il y a plusieurs grades dans les régimes végétariens. Le végétalisme je crois que c'est éviter tout ce qui est issu de l'animal. Et voilà, c'est tout ce que je sais des régimes végétariens.

Est-ce que vous avez l'impression d'être informé dans ce domaine-là ?

Non. On est très peu formés sur la nutrition, de façon globale.

Il y a des choses que vous souhaiteriez perfectionner ?

Alors oui sur la nutrition de façon globale. Après sur les régimes végétariens, je veux dire que dans mon activité c'est pas un thème que j'aborde parce que j'ai pas beaucoup de patients qui le pratiquent.

Bien. A titre personnel, vous avez un régime particulier ?

Non.

Vous mangez de la viande à quelle fréquence ?

Tous les jours !

Ok, très bien. Donc on va aborder la relation entre régime végétarien et santé. Comment vous percevez l'impact d'un régime végétarien sur la santé ?

Sur la santé, je pense que si le régime végétarien est bien conduit, normalement il ne devrait pas y avoir d'impact sur la santé. Parce qu'on arrive, sur les protéines, en complétant avec des protéines plutôt d'origine végétale. Après, il faudrait voir au niveau des vitamines et des oligo-éléments mais je pense qu'il y a des moyens de substitution autre qui font que, si c'est bien mené, il ne devrait pas y avoir de risque particulier.

Alors là vous m'avez parlé des risques de carences dans ces régimes. Est-ce que vous pensez qu'il y a des bénéfices ?

Heu, peut-être parce que je sais que l'apport de trop de protéines animales peut-être pas forcément bon pour la santé. Je sais que c'est pas les meilleurs lipides qu'on peut trouver dans la graisse animale. Je saurais pas si c'est mieux ou moins bien mais en tout cas j'ai pas l'impression que ça puisse poser de problème sur la santé.

Donc pour vous c'est quelque chose d'assez neutre.

Oui.

Et quel que soit le type de végétarisme ? tout à l'heure vous m'avez parlé des végétaliens.

Bah les végétaliens j'aurais plus peur de savoir comment ils complètent. S'ils prennent du coup des substitutifs sous autre forme qu'alimentaire. J'ai pas assez de connaissances pour savoir s'ils peuvent être carencés.

Ok. Tout à l'heure vous m'avez parlé des carences en protéines. Vous pensez à d'autres choses ? Vous m'aviez parlé de vitamines.

Heu... oui protéines, vitamines...Peut-être en lipides et en acides gras. Je ne sais pas s'ils arrivent à avoir tous les acides gras essentiels.

Ok. On va changer de thème, on va parler de vos relations avec les patients végétariens. Vous me disiez qu'il y en a peu dans votre patientèle.

Non. Mais c'est vrai que j'en ai peut-être de façon détournée parce que comme j'ai beaucoup de gériatrie j'ai beaucoup de patients qui ne mangent pas de viande, parce qu'on retrouve beaucoup de dégoût de la viande. Mais pas des végétariens par choix.

D'accord. Pour vous qu'est-ce que le portrait type du végétarien ? Il ressemble à quoi ?

[rires] Quelqu'un qui est plus sur les thématiques de l'environnement. Je pense que c'est un choix effectivement culturel. C'est des patients qui sont contre l'élevage intensif des animaux. Donc un peu écolo, un peu bio dans son ensemble.

Alors pour vous les raisons elles sont plutôt environnementales. Vous avez idée d'autre sources de motivations ?

Alors il y en a peut-être pour la santé. Et encore que je sais pas si ça a été prouvé que ce soit meilleurs pour la santé ? [rires]

C'est une question compliquée ! [rires]

Après non d'autres raisons, j'imagine peut-être des raisons financières parce que la viande ça coûte cher.

Est-ce qu'il vous est déjà arrivé de donner des conseils à des végétariens pour améliorer leur alimentation ?

Alors on m'a déjà demandé mais j'ai donné des conseils assez vagues.

Quels conseils ?

Eh bien, manger des légumes secs, des graines, etc. [rires]

Et à l'inverse est-ce que ça pourrait vous arriver de proscrire à un patient une alimentation végétarienne ?

Je pense pas. Si c'est bien conduit, ça ne pose pas de soucis.

Et chez ces patients, vous auriez tendance à faire une surveillance particulière au niveau clinique ou paraclinique ?

Heu, ouais. Effectivement du coup je m'intéresserais plus à leur état nutritionnel par le poids. Heu ...[hésitation] Vérifier la musculature mais bon de façon globale s'ils ont pas de symptômes particuliers je ferais pas plus. Et après plus des carences peut-être dans les vitamines mais alors il faudrait que je recherche s'il y a des carences dans ces régimes-là.

Vous feriez peu d'examens ?

Non.

Et dans le cas d'une femme enceinte, vous auriez une attitude particulière ?

[silence] Bah il faudrait que je me renseigne sur le sujet. [rires] Mais a priori ça me poserait pas de problème. Si elle a l'habitude de faire le régime végétarien et voilà, que c'est assez contrôlé et qu'elle s'est renseignée dessus, ça me poserait pas de problème. Mais si elle se met au régime végétarien alors qu'elle l'était pas

jusqu'à présent au moment où elle est enceinte, oui parce ce que je me dirais que c'est pas forcément conduit correctement.

Et dans le cadre des enfants ?

Ah. Qui sont végétariens ? Bah je suivrais plus la croissance. Mais là pareil je pense qu'ils peuvent être aussi végétariens.

Vous n'avez pas d'inquiétude ?

Non.

De manière générale vous voyez peu de végétariens mais vous avez l'impression que ça se passe comment ?

Je pense que ça se passe plutôt bien. Que c'est un mode alimentaire pas forcément néfaste pour la santé.

Bon, on arrive à la fin de l'entretien. Est-ce qu'il y a quelque chose que vous souhaiteriez rajouter sur le sujet ?

En fait j'ai pas d'expérience là-dessus donc c'est vrai que c'est compliqué. C'est pas forcément un sujet que j'aborde avec les patients, s'ils conduisent un régime particulier. Ce n'est pas une thématique abordée.

Et si un patient abordait cette thématique avec vous, qu'est-ce que vous feriez ?

Je le noterais dans le dossier, peut-être que je programmerais avec lui une prise de sang pour vérifier qu'il y ait pas de carences, etc. Et après je me renseignerais pour savoir où est-ce qu'il s'est renseigné. Est-ce que son alimentation semble correspondre aux critères de ce qu'on veut au niveau de la répartition de ce qu'on veut (protéines, lipides). Et s'il a plus de questions je pense que je l'orienterais vers une diététicienne et je passerais la main.

Très bien, je vous remercie pour votre participation.

Entretien M7

[introduction]Tout d'abord, je vous propose de vous présenter en quelques mots.

Alors je suis M7, médecin généraliste à [Ville]

Dans un premier temps, on va parler de choses générales sur les régimes végétariens. Pour vous, qu'est-ce que c'est un régime végétarien ? vous pouvez me donner votre définition ?

Oui, c'est l'absence de protéines ... enfin non de viande par abattage des animaux, mais en gardant les œufs. Certains gardent le poisson et le lait, le beurre : toutes les protéines animales ne sont pas exclues.

Vous connaissez les différents types de végétarismes ?

Bah, en dehors des végétariens et des végétaliens, non. Après je sais qu'il y a des tendances entre ceux qui tolèrent de temps en temps et ceux qui sont absolument contre l'abattage des animaux, etc.

Est-ce que vous vous sentez informé dans ce domaine ?

Absolument pas. C'est les patients et amis qui m'ont apporté le plus de renseignements au fur et à mesure. Moi j'avoue que ça représente très peu de mes patients même si je pose de plus en plus la question et effectivement c'est plutôt eux qui m'ont appris et j'ai regardé moi-même sur des sites ou autres sur les régimes pour compenser.

Vous avez trouvé des informations intéressantes ?

Heu oui globalement, le principe reste à peu près le même, d'équilibrer, voilà, que en gros ça expose pas particulièrement à des carences, il suffit de compenser. Après je reconnais qu'en termes d'équilibre précis d'apports vitaminiques ou d'acides aminés, en terme d'équivalence, je saurais pas faire un menu type pour les végétariens.

A titre personnel, vous avez un régime particulier ?

Diabétique, parce que je suis diabétique ! Heu, en dehors de ça, non. Même plutôt dans l'excès ! Consommation d'alcool, etc ... mais je n'ai pas de régime particulier.

Vous connaissez des végétariens dans votre entourage ?

Oui, beaucoup. De très bons amis

Et vous parlez de quoi avec eux ?

Plutôt du versant moral sur l'abattage des animaux que sur le versant nutritif, sur lequel je me suis renseigné, ne pose pas de problème, n'expose pas à des carences absolues ou à des problèmes de santé. C'est plus sur le plan moral que sur le plan sanitaire et alimentaire.

Dans la continuité de ce que vous me dites, on va parler des régimes végétariens sur la santé. Pour vous, quelles sont les conséquences sur la santé des régimes végétariens ?

Bah, plutôt positive dans le sens où il y a moins d'apports de protéines, parce qu'on a une consommation moyenne excessive, et par rapport aux graisses animales aussi qui sont en trop grandes quantités.

Mais potentiellement négatives aussi – mais maintenant les gens qui se lancent dans le régime végétariens sont pas tous seuls à se lancer dans le refus de la viande, et ils savent qu'il faut manger un peu plus de graines, de compensation type soja pour les protéines, etc ... Donc le problème de carence est largement compensé par le bénéfice sur le plan cardiovasculaire.

Et au niveau des carences, vous avez connaissance de certaines carences ?

Une patiente végétarienne, avec une anémie. Mais je n'avais pas d'antécédent. Donc est-ce qu'elle avait déjà une tendance anémique ferriprive ? Ou est-ce qu'elle compense mal, je ne saurais pas dire. Sinon, les autres non. Mais je ne les cherche pas systématiquement. Est-ce que la B12 ça fait partie des carences potentielles ? J'imagine qu'il faut chercher dans le cadre d'un bilan d'anémie mais je n'ai pas eu le cas personnellement.

Je crois comprendre que vous avez une vision d'un impact positif sur la santé de tels régimes. Vous pensez qu'il y a un réel bénéfice de santé globale ?

Oui car en général il s'agit de gens qui sont dans une démarche où ils s'occupent d'eux-mêmes, comme ce n'est pas un régime qui s'impose de lui-même. Ils se préoccupent d'eux-mêmes, à la fois dans l'image de leur corps, dans le bien-être, et dans le risque cardiovasculaire. En général c'est des gens qui vont perdre du poids, ou au moins de la masse grasse. C'est dans une démarche positive. Après un effet important ? je ne saurais pas le dire mais au moins sur le plan psychologique dans le fait de se prendre en main, certainement oui.

On va parler maintenant dans le relationnel vous pourriez avoir avec des patients végétariens. Vous avez une idée du portrait type du végétarien ?

Ca dépend si je parle de maintenant, ou du début de ma pratique.

Vous pouvez me parler des deux.

Ouais, au début j'étais plutôt réticent car on m'avait exposé à la fac que c'était plutôt pourvoyeur de carences, des gens particuliers au niveau de la psychologie, etc.

Des profils particuliers ?

Oui, soit des marginaux, enfin en marge de la société et voulant établir une autre vision sociale. Donc un a priori plutôt négatif tant sur le plan social que santé, nutritionnel ... Maintenant du fait d'avoir des patients et des amis qui n'ont pas plus de problèmes de santé que les autres et qui sont plutôt dans une démarche positive, au contraire... J'aurais plutôt tendance peut-être pas à le conseiller, mais à m'en inspirer pour réduire les apports en graisse et protéines d'origine animale.

Et dans votre patientèle, les végétariens, ils ont quel discours avec vous ?

Heu, j'en ai pas beaucoup. Sur une patientèle de 700, je dois en avoir moins d'une dizaine. Et j'ai clairement ceux qui sont presque agressifs, comme s'ils répondaient à la posture traditionnelle avant qu'on ait exprimé quoi que ce soit. Et je les classerais plus avec les « anti-tout » : les anti-vaccin, les anti-médicaments, et ainsi de suite...

Et sinon ceux qui sont plus dans la démarche personnelle. « Je veux avoir une vie de qualité en respect avec certaines valeurs morales ».

J'en ai pas qui le font par choix dans un réflexe de santé. Je pense à l'insuffisance rénale, c'est le seul cas où je l'ai proposé à un patient.

Vous avez un avis sur les choix qui poussent un patient à devenir végétarien ?

En premier lieu, je pense qu'il y a la prise de conscience du traitement des animaux, pour ma majorité d'entre eux. Ensuite le prix, c'est tout bête mais quand même à mon avis ils y gagnent. En tout cas c'est ce que certains me disent. Aussi parce que ça se développe et qu'ils voient de plus en plus d'émissions à la télé, et d'amis autour d'eux qui le font et qui sont pas plus malades que les autres, et il se « convertissent » comme si c'était une religion. Et puis aussi par opposition au monde moderne, au consumériste. J'ai une patiente qui est dans le mouvement de la décroissance, qui ne veut plus être dans la surconsommation. C'est pas qu'ils ont choisi d'être végétarien, mais ça s'applique avec le reste de leurs valeurs : moins de voitures, moins de consommation d'eau, etc...

D'accord. Donc vous me disiez que vous aviez déjà conseillé à un patient un régime végétarien, pour une insuffisance rénale. Ça vous est déjà arrivé, à l'inverse, de conseiller à des patients végétariens une attitude particulière sur la nourriture pour éviter les carences ?

Moi je leur ai plutôt indiqué d'aller consulter un nutritionniste car je n'ai pas la formation et je ne pourrais pas leur établir des menu types, évaluer précisément les quantités de protéines nécessaires. Je connais l'équivalent par ma formation en grammes de viande mais je connais pas terme de légumes, les acides aminés essentiels, où les trouver ... Eventuellement pour les vitamines et minéraux, et encore... les légumes crucifères, les noix, tout ça. Au-delà de ça je suis vite dépassé donc je regarde soit avec eux sur internet en direct, soit je les oriente vers un médecin nutritionniste.

Et vous avez déjà déconseillé à quelqu'un une alimentation végétarienne ?

Oui, des gens jusqu'au-boutistes, extrémistes et où c'est plus une conviction plus qu'un bien-être et quelque chose de réfléchi. Si c'est juste on supprime de l'alimentation, comme dans un régime dissocié. Et là je déconseille.

Dans le cas de gens qui auraient des carences, par exemple, est-ce que vous auriez tendance à déconseiller une alimentation végétarienne ?

Tout dépend de la cause. A priori, les carences qu'il peut y avoir, je ne pense pas qu'elles soient insurmontables en termes de traitement potentiel ou de complément alimentaire. Au même titre que la vitamine D chez une majorité de personnes de plus de 50ans, c'est pas très compliqué.

Vous prescrivez des compléments alimentaires ?

Je n'en prescris pas pour la même raison que cité avant. En termes de quantité, de référence, je n'ai pas la formation pour le faire dans des bonnes conditions.

Vous avez déjà été confronté à des patients végétariens dans des populations particulières, comme la population pédiatrique ?

Non, pas d'enfants. Et c'est vrai que je n'ai pas posé la question à ceux qui l'étaient s'ils imposaient leur régime aux enfants.

Et dans cette situation-là vous auriez une attitude particulière ?

Pas de rejet en tout cas. Mais toujours le problème de formation et de connaissances. Je ne sais pas si en termes de développement et de croissance il y a un impact. A partir du moment où les acides aminés essentiels sont conservés, je ne pense pas.

Ok. Dans votre population de patients végétariens, est-ce que vous faites une surveillance particulière, clinique ou biologique ?

Non, parce que je les ai pratiquement tous envoyés chez les diététiciens et nutritionnistes. Après en dehors de la numération de formule et du poids ... J'ai pas d'impédancemétrie. Ça pourrait me servir mais heu non. Je ne fais pas de dépistage particulier.

Merci. On arrive à la fin de l'entretien. Est-ce que vous avez envie de rajouter quelque chose sur le sujet ?

Quelques soient les régimes, y compris le régime végétalien, on n'a pas de repères fiables. Et les sites que je trouve ne sont pas des sites scientifiques. Et ceux qui le sont ne sont pas adaptés à des patientèles larges. On a l'impression qu'il y a un régime dominant, on le suit, et voilà ...

Merci beaucoup.

Entretien M8

[INTRODUCTION]

Dans un premier temps, je vous propose de vous présenter en quelques mots.

Bonjour, M8. Je suis installé à X depuis une dizaine d'années et je pratique la médecine générale.

Très bien. Pour commencer, qu'est-ce que le végétarisme selon vous ?

Pour moi c'est quelqu'un qui a un régime alimentaire particulier avec une exclusion de la viande notamment.

D'accord, vous connaissez un peu les différents types de végétarisme ?

Pour moi, il y a les végétariens qui ne mangent pas de viande, et en plus il y a les végétaliens qui ne mangent ni poisson ni œufs, aucune source de protéine animale, selon ma représentation.

Vous avez l'impression de vous y connaître un petit peu dans ce domaine ?

Non, pas particulièrement, hormis ce que je viens de vous dire. C'est un peu inconnu pour moi.

A titre personnel vous mangez de la viande ? Avez-vous un type de régime particulier ?

Oui je mange de la viande. Régime normal.

Ok, merci. Donc on va parler un petit peu du végétarisme et de la santé. Comment vous percevez l'impact d'un régime végétarien sur la santé ?

Heu. Alors je pense que les gens qui font des exclusions vraiment importantes - alors je ne parle pas que de la viande mais notamment ceux qui mangeraient ni poisson, ni œufs - j'imagine qu'il y a peut-être des répercussions peut-être avec certaines carences - mais je comme ne connais pas je ne pourrais vous dire en quoi... mais j'imagine qu'il pourrait y avoir certaines carences.

Vous pensez à des carences en particuliers ?

Heu. Des carences peut-être en fer, ou peut-être dans certains acides gras ... [hésitation]

Donc vous seriez inquiète pour vos patients végétariens ?

Oui, éventuellement alors je sais que souvent les gens qui font ça ont d'autres apports alimentaires avec des céréales, ou d'autres sources protéiques avec du soja, ou certaines choses comme ça, mais moi comme je ne m'y connais pas sur le plan nutritionnel je ne suis pas capable de dire si grâce à un apport protéique autre - végétal par exemple- ils sont suffisamment nourris, pour ne pas avoir de carences.

Très bien. Est-ce que vous savez s'il y a des bénéfices sur la santé avec ces régimes ?

A être végétarien ?

Oui !

Heu, non. Comme ça a priori je dirais qu'il n'y a pas de bénéfice. Après je sais que consommer par exemple trop de viande ce n'est pas bon pour la santé, qu'il y a des risques de cancer par exemple colorectaux.

Et vous pensez qu'on peut être végétarien et avoir un régime équilibré ?

Probablement. [silence]

Vous ne sauriez pas comment faire ?

Je ne sais absolument pas comment faire, je ne saurais pas donner de conseils à mes patients pour leur dire quoi manger à la place. Je serais bien incapable de leur dire et Je les enverrais bien volontiers chez une nutritionniste.

Quels sont pour vous les raisons qui motivent les patients à devenir végétarien ?

Je pense qu'il n'y a un peu un effet de mode à cette pratique, probablement anti société de consommation. Je pense que ça peut faire partie du package. Des gens qui veulent se nourrir de façon plus naturelle. Alors la viande, le poisson malheureusement il y a des risques de mauvaises substances dedans. Ce sont des personnes qui aspirent à des choses plus saines qui vont vers ce genre d'alimentation.

Vous avez souvenir d'avoir eu des entretiens avec des patients sur le végétarisme ?

Non.

Vous n'avez jamais conseillé un patient qui était végétarien ?

Je n'en ai pas vraiment le souvenir, non. Pas particulièrement.

Est-ce que vous pourriez proscrire un patient un régime végétarien ? lui déconseiller une alimentation végétarienne ?

Je ne me verrais pas vraiment le faire. Enfin ça dépend encore une fois. A priori ça dépend de quel type de végétarisme.

Alors moi je vous parle de toutes les sortes de végétariens, mais si vous voulez parler d'un type en particulier vous pouvez.

Bah moi je serais préoccupée par quelqu'un qui me dirait « Je mange pas de viande, je mange pas d'œufs, je mange pas de poisson ». Là c'est un peu plus préoccupant il me semble pour sa santé mais encore une fois je n'ai pas assez de connaissances et peut-être qu'il peut très bien à côté trouver d'autres sources alimentaires qui apporteraient des protéines et des vitamines. Mais de prime abord je serais plus inquiète pour des patients aux régimes les plus exclusifs. Mais je ne me verrais pas leur interdire parce que de toute façon en général c'est des gens qui ne nous demandent pas notre avis pour faire ce genre de régime et qui ont plein d'arguments. Je n'aurais pas suffisamment d'arguments - dans la mesure où je ne m'y connais pas suffisamment - pour les convaincre de modifier leur alimentation.

Et dans cette situation hypothétique puisque vous n'avez pas souvenir de patient végétarien, est-ce que vous feriez un suivi particulier pour ces patients là qu'il soit clinique ou biologique ?

Je ferais un suivi lambda comme je fais celui de tous mes patients. Sur le plan biologique comme ne je saurais pas quoi chercher comme carence, je serais bien embêtée pour faire un suivi. Je ne me sens pas capable de faire un suivi particulier. Ca serait plutôt du ressort d'un médecin nutritionniste.

Et en ce qui concerne les femmes enceintes ou qui allaitent ou les enfants en bas âge, vous auriez une prise en charge particulière ?

J' imagine que pour les femmes qui allaitent il faudrait un apport calcique suffisant. Quant aux enfants oui de prime abord je ferais la distinction entre ceux qui ne mangent pas de viande mais qui mangent du poisson et des œufs , et qui à mon avis n'ont pas de problème particulier si les parents ne sont pas des ayatollahs. En revanche si les parents me disent qu'ils sont hyper stricts, je serais inquiète dans la mesure où l'enfant il n'a pas le choix et ils mangent ce que les enfants lui donnent. Là je me poserais à ce moment plus la question.

Très bien. L'entretien touche à sa fin. Est-ce qu'il y a d'autres choses que vous souhaiteriez ajouter sur le sujet ?

Pas particulièrement. Ça me soulève pas mal de questions. Je me rends compte que je n'ai pas de connaissances précises sur le sujet et je me sens pas capable de répondre aux questions de mes patients sur ce sujet.

Je vous remercie pour votre participation.

Entretien M9

[introduction]

Tout d'abord, je vous propose de vous présenter en quelques mots.

Bonjour. Je suis M9. Je suis médecin généraliste et j'exerce en tant que remplaçant essentiellement en Isère.

Très bien. Tout d'abord on va parler du végétarisme. Pour vous qu'est-ce que c'est ?

Pour moi c'est un régime à base de produits végétaux et tirés des animaux comme le lait et les œufs, mais sans viande et sans poisson. Et sans insectes ! Avec des fromages, du lait et des œufs.

Vous connaissez différents types de végétarisme ?

Et bien il y a plusieurs formes plus ou moins poussées avec le végétarisme simple, où les gens ne mangent pas de viande ou de produits dérivés de la chair animale. Et il y a le végétalisme, où les gens se revendiquent de ne pas manger de produits dérivés des animaux – ni œuf ni lait -. Et après il y a des variantes plus obscures avec les crudivores qui ne mangent que des aliments crus, et les frugivores qui ne mangent que des fruits.

Vous avez pas mal de connaissances sur le sujet.

Non pas beaucoup. Ça pourrait m'intéresser comme sujet mais je n'y connais pas grand-chose.

A titre personnel vous êtes végétarien ?

Non, mais je ne mange de la viande que quelques fois par semaines. Pas forcément tous les jours. Je n'ai pas forcément trop réfléchi à ça.

Très bien. On va parler santé. Comment vous percevez l'impact d'un régime végétarien sur la santé ?

Le régime végétarien, ça apporte moins de graisses animales. Donc sur tout ce qui est cardiovasculaire ça me paraît mieux. Après un apport de légumes plus important, selon certaines études, ça pourrait donner un avantage sur l'apparition de certains cancers, notamment colorectaux. Mais je sais pas comment ça a été vraiment étudié. Je n'ai pas connaissance d'étude précise sur le sujet.

Et là vous m'avez parlé de bénéfices, vous connaissez un peu les risques de ce type d'alimentation ?

Je suppose que c'est plutôt des carences en vitamines et certains acides aminés. Mais je n'ai pas de connaissances plus précises.

Et globalement, vous trouvez que ce sont des régimes qui apportent quelque chose sur le plan de la santé ?

C'est plutôt sain si c'est bien fait si les gens s'intéressent à ce qu'ils mangent et ne sont pas dans la restriction bête et méchante et font en sorte de ne pas être carencés.

Et vous sauriez comment éviter ces carences ?

Non je ne sais pas exactement comment faire. J'imagine que je pourrais m'y intéresser si j'étais confronté à la situation.

Très bien. Vous savez quelles sont les motivations qui poussent les patients à devenir végétarien ?

Alors moi je vois deux raisons. Peut-être le goût. J'imagine qu'il y a des gens qui n'aiment pas ça. Et puis il y a les raisons écologiques et d'empathie avec les animaux. Ils ne veulent pas faire subir de souffrances aux animaux plus que nécessaire donc j'imagine que si on peut s'alimenter sans faire souffrir les animaux, c'est ce vers quoi on va se tourner.

Vous avez déjà été confrontés à des patients végétariens ?

De mémoire j'ai un patient qui m'a posé certaines questions. Je n'étais pas forcément en mesure de bien lui répondre. Je lui ai dit de faire attention au fer. Parce que quand on a une alimentation basée sur les légumes on a des apports moindres en fer. Donc je crois que j'ai dû lui conseillé de manger plus de légumineuses ou quelque chose comme ça. Mais j'étais bien incapable de lui répondre sur d'autres carences, en graisses, en oligoéléments, etc.

Et il vous est déjà arrivé de conseiller ou de déconseiller une alimentation végétarienne ?

Non ça ne m'est jamais arrivé. Après j'ai déjà déconseillé la charcuterie, mais ce n'est pas vraiment le même sujet.

Très bien. Et dans la population végétarienne, vous seriez amené à organiser un suivi particulier ?

Ne sachant pas quoi faire, non ! Je ne sais pas quelle surveillance il faudrait réaliser. En sachant que si ils ont une alimentation correcte, et s'ils consomment des produits dérivés du lait et des œufs, le risque est assez faible.

Et dans le cas d'un patient qui ne mangerait pas de lait et d'œufs ?

Probablement que je ferai plus attention mais je ne saurais pas quoi surveiller !

D'accord. Et est-ce que dans la population des femmes enceintes ou qui allaitent vous auriez une attitude particulière ?

Franchement je ne saurais pas trop quoi penser.

Et pour les enfants ?

J'imagine que je serais un peu plus réticent. Ça serait peut-être une des rares situations où j'aurais tendance à déconseiller, ne sachant pas quelle alimentation végétarienne on peut apporter les protéines et matières grasses essentielles à la croissance en quantités importantes. Certainement pas chez le nourrisson, pour les produits dérivés du lait. Sinon je ne sais pas.

Et face à un enfant végétarien, vous feriez quel genre de suivi ?

Je vérifierais bien entendu la courbe de croissance, le développement. Je vérifierais qu'il consomme bien des produits laitiers, et je déconseillerais probablement les substituts aux produits laitiers chez le tout petit.

Entretien M10

[Introduction]

Tout d'abord, je vous propose de vous présenter en quelques mots.

Bonjour, M10, je suis médecin généraliste dans un premier temps et médecin de la douleur dans un autre temps. Je suis installée depuis 16ans maintenant. J'ai une clientèle variée, on va dire. Préconception jusqu'à la maison de retraite. Donc différent patients et différents modes de vie chez toutes ces personnes. Sur le plan de la prise en charge des douleurs chroniques, il y a aussi une prise en charge psychologique particulière.

On va commencer par des thèmes généraux. Pour vous, qu'est-ce que le végétarisme ?

Alors, de ce que je peux connaître, ce sont des régimes alimentaires plus basés sur les céréales, les légumes les fruits, et qui oublient complètement la viande. Le poisson également. Et garder peut-être des œufs comme substituts protéinés. Moi j'ai une amie végétarienne qui fonctionne avec ce mode de fonctionnement, et quand je vais chez elles les repas se composent à peu près de ça.

Très bien. Vous connaissez un peu les différents types de végétarisme ?

Pas du tout.

Vous avez l'impression d'être informée dans le domaine ?

Pas du tout !

Vous souhaiteriez vous former un peu ?

Oui, je ne me suis pas forcément intéressé jusqu'à présent et j'ai vécu un peu sur les connaissances acquises par l'expérience et l'observation mais je n'ai pas une connaissance précise du domaine.

D'accord. A titre personnel, vous avez un régime particulier ?

Alors c'est intéressant, la question je l'espérais un peu. Parce qu'en fait j'étais une grande consommatrice de viande et de produits animaux, mais petit à petit j'ai glissé tout doucement en me rendant compte qu'en consommant moins de protéines animales, on était en meilleure forme. Je suis de plus en plus dans une alimentation légumes-fruits-céréales.

Et c'est une volonté de bien-être, ce changement de pratique ?

Oui, j'ai moins de douleurs articulaires, et il y a un vrai soulagement, aussi dans une sensation de légèreté, de dynamisme, et j'ai aussi l'impression que la peau vieillit moins vite.

Ah oui ! Impressionnant ! Maintenant on va parler de l'impact sur la santé. Comment est-ce que vous percevez l'impact d'un régime végétarien sur la santé ?

Je pense qu'on arrive mieux à maîtriser les paramètres comme glycémie, cholestérol.

Vous pensez que ça a un intérêt préventif ?

Je pense qu'il faut le commencer plutôt jeune tout en faisant attention à ne pas se carencer en vitamines et en nutriments nécessaires. Mais il faut enseigner à ses enfants la consommation avec parcimonie de produits animaux.

Vous me parlez de carences, vous avez des inquiétudes particulières ?

Pour le fer ! Parce qu'il n'y a pas énormément d'aliments qui sont riches en fer à part les lentilles et la farine de gruau, donc je pense qu'il faut quand même faire attention à ça, plus certaines vitamines qui sont pas forcément présentes partout.

D'accord. Et en matière de bénéfice, vous penchez à d'autres choses ?

Oui... Pour la digestion c'est mieux aussi !

Très bien. De manière générale, vous avez plutôt tendance à penser que c'est un régime plus sain ?

Pas forcément, parce si on mange de la viande de bonne qualité c'est aussi quelque chose de sain. Mais si on mange trop.... C'est toujours pareil, le trop de tout c'est pas bon. De temps en temps quand j'ai envie de manger de la viande je mange de la viande et c'est un vrai plaisir de la manger parce que je sens que ça va m'apporter du bien-être. Je trouve qu'il faut vraiment écouter son corps pour manger plus équilibré. Parce que l'enseignement qu'on a pu avoir dans notre génération c'est qu'il fallait manger de la viande matin midi et soir pour être en bonne forme, et je pense que c'est pas une bonne idée.

D'accord. On va parler des risques de ces régimes. Vous penseriez à quoi en particulier ?

Je pense que l'homme est omnivore de base et qu'il a besoin aussi de viande.

Et donc dans l'idéal un régime parfait c'est plutôt une consommation diminuée de viande ?

Oui, voilà.

Très bien. On va parler des relations que vous auriez avec les patients végétariens. Pour vous, quel est le portrait type du végétarien ? A quoi il ressemble ?

Bah, ce sont des gens qui sont plus à tendance écologique. Qui ont envie d'avoir une sorte de prévention de la pollution de la planète, et se disent qu'en mangeant bio et en mangeant des légumes, etc. On va rester en communion avec cette nature et la préserver. Ce qui n'est pas forcément juste parce que si on mange pas bio et qu'on mange végétarien, avec les pesticides ça ne sert à rien ! Après il y a une notion d'avoir une image d'eux pas gros, c'est-à-dire une sorte plutôt d'anorexie.

Vous associez ça à un régime d'ascète ?

Oui, dans l'analyse que j'ai peu en faire.

Vous avez beaucoup de végétariens dans votre patientèle ?

Pas beaucoup, non.

C'est une question que vous posez à vos patients ?

Parfois oui, mais pas tout le temps. Dans le discours ou la consultation je leur demande quels aliments ils peuvent manger. Après, psychologiquement peut-être qu'il y a un profil plus particulier de porter attention un peu plus à ...[hésitation] J'ai l'impression que c'est des pseudos anorexiques. Quand c'est excessif en tout cas. Et après il y a ceux qui ont une connotation religieuse. Pour ne pas avoir à manger de la viande non halal ou non casher, ils vont supprimer totalement la viande pour ne pas avoir à s'expliquer, et ce piège dans les endroits où on les mange.

Et pour vous, les raisons principales qui motivent à devenir végétarien, c'est plutôt une forme d'orthorexie. Et vous avez d'autres idées sur les raisons qui motivent les patients ?

Peut-être oui. Il va y avoir des gens qui vont avoir des croyances, chez les indiens par exemples ... Il y a aussi ceux qui sont anti-tuer les animaux, et qui ne veulent pas manger de viande parce qu'ils sont attentifs à la

souffrance animale, et puis il y a aussi ceux qui n'ont pas d'argent parce qu'ils n'ont pas d'argent pour s'en payer.

Est-ce que vous avez déjà conseillé des patients sur une réduction de la viande ?

Oui, ça m'arrive souvent. D'être justement dans le juste milieu. Je leur donne l'indication d'être peu enclins à consommer de façon excessive les produits animaux, et de rester dans cet équilibre entre les deux. Parce que je l'ai expérimenté sur moi et que je trouve que ça marche bien.

D'accord. Et est-ce qu'à l'inverse vous avez déjà déconseillé des patients d'être purement végétariens ?

Je leur ai toujours dit de faire attention de ne pas se carencer.

Vous leur donnez des conseils ?

Et des compliments alimentaires !

Vous avez des patients végétariens à qui vous donnez des compléments alimentaires ?

Oui, je fais des cures pour remettre en phase, en prenant des produits qui soient le plus en adéquation avec leur façon d'être.

Heu.... Est-ce que chez vos patients végétariens ou peu consommateurs de viande vous avez un suivi particulier ? Que ce soit clinique ou biologique ?

Non ! Je ne fais pas plus d'examens. A part que je vais peut-être doser la protéinémie.

Dans le cadre d'un bilan vous chercherez plus de choses ?

Oui, un tout petit peu plus.

Dans le cas d'une femme enceinte végétarienne, vous auriez des appréhensions particulières ?

Non, c'est pareil ça m'est déjà arrivé. Je leur donne des vitamines, je leur donne du fer. Je leur dis qu'il faut essayer de manger correctement. Je leur conseille de manger régulièrement et de pas être trop fatiguée, et de compléter avec des céréales, des choses comme ça.

Et chez les enfants ?

Alors je suis moins enclin. Je leur demanderai de leur donner au moins deux fois par semaine de la viande et du poisson.

Et ça vous est déjà arrivé ?

Oui chez des enfants d'un an, deux ans. Après la fin de l'allaitement. J'étais pas trop d'accord.

D'accord. On arrive à la fin de l'entretien. Est-ce que vous souhaitez rajouter quelque chose sur le sujet du végétarisme et du rapport avec les patients végétariens ?

Alors personnellement j'ai évolué. Quand j'étais consommatrice de beaucoup de viande j'avais un a priori plutôt négatif. Petite anecdote : quand je suis allée vivre chez une de mes amies allemande et végétarienne pendant quelques jours avec mes enfants, on a mangé que végétarien. Et la réaction qu'on a eu en partant c'est de s'arrêter dans un restaurant à quatre heures de l'après-midi pour manger un gros steak. Mais maintenant je serais moins draconienne ou moins négative dans ma pensée par rapport à ces gens-là parce que j'avais tendance à penser que c'était un peu excessif et farfelu, alors que maintenant je me dis que c'était pas si idiot que ça, mais en restant toujours dans l'équilibre.

Très bien, merci pour votre participation !

Romain BOREL

LE MEDECIN GENERALISTE FACE AU PATIENT VEGETARIEN

ETUDE QUALITATIVE DES REPRESENTATIONS DES MEDECINS GENERALISTES SUR LES REGIMES VEGETARIENS.

RESUME

En France, on estime que les végétariens représentent entre 1 et 3 % de la population. Le médecin généraliste, placé au cœur du système de santé, est donc amené à les prendre en charge. Pourtant, les données actuelles ne permettent pas de définir formellement la balance bénéfice-risque d'une telle pratique. En l'absence de consensus clair sur l'impact sanitaire de ces régimes, on peut penser que la subjectivité du médecin influence la prise en charge de ses patients végétariens.

Nous avons donc réalisé une étude qualitative via la passation d'entretiens semi-dirigés auprès de dix médecins généralistes des départements du Rhône et de l'Isère afin d'évaluer les représentations des médecins généralistes sur les régimes végétariens. Nous avons ensuite évalué l'impact de ces représentations sur la relation médecin-malade et le suivi de ces patients.

Les résultats de l'étude montrent le faible intérêt des médecins généralistes pour la question végétarienne. Il existe une grande disparité dans la perception des régimes végétariens, et des profils de patients qui leur sont associés. La représentation du végétarien défenseur de la cause animale est plutôt associée à une vision neutre de la pratique. A l'inverse, la représentation du végétarien « pensant » qui s'inscrit dans une démarche écologico-économique globale est corrélée à une perception plus positive de la pratique végétarienne. Enfin le végétarisme perçu comme une mode, ou comme une marginalité, est associé à une représentation plus négative.

Les médecins se considèrent généralement comme néophytes sur ces régimes. Ils s'inquiètent assez peu du risque carenciel chez leurs patients, à l'exception notable des sous-groupes des végétaliens (ou véganes), des femmes enceintes et des jeunes enfants. C'est dans ces populations que le médecin choisit le plus souvent d'intervenir. A l'inverse, dans la population générale, les médecins généralistes interviennent peu dans les choix alimentaires de leurs patients. Les médecins déclarent réaliser peu d'examens cliniques ou paracliniques et prodiguent peu de conseils nutritionnels, quelles que soient leurs perceptions de ces régimes. Pourtant, évoquer avec leurs patients des informations nutritionnelles essentielles permettrait de limiter les risques carenciels majeurs.

MOTS-CLES

Médecine générale, végétarien, végane, recherche qualitative, nutrition, relation médecin-malade.

JURY

Président	Madame le Professeur Marie FLORI
Membres	Madame le Professeur Martine LAVILLE
	Monsieur le Professeur Jean-Pierre DUBOIS
	Madame le Docteur Sylviane BIOT-LAPORTE

DATE DE SOUTENANCE 5 Janvier 2017

ADRESSE DE L'AUTEUR Romain BOREL 1 Rue Roquette 69009 Lyon
romain.borel@gmail.com