

## Variations des risques liée à une alimentation végétarienne

Tableau récapitulatif des tendances de variation du risque associées à certaines pathologies pour les régimes végétarien et végétalien par rapport à un régime traditionnel incluant de la chair animale :

effet favorable possible	peut-être sans impact	effet défavorable possible
effet favorable probable	probablement sans impact	effet défavorable probable

Pathologies	végétarien VS chair animale	végétalien VS chair animale
<b>Catégories de poids et maladies métaboliques</b>		
Gain de poids durant la vie adulte	pas de variation	risque plus faible
Périmètre crânien du bébé à la naissance	non estimable	pas de variation
Surpoids (IMC > 27 kg/m <sup>2</sup> )	pas de variation	risque plus faible
Diabète de type 2	risque plus faible	risque plus faible
Résistance à l'insuline et glycémie à jeun élevée	non estimable	risque plus faible
<b>Maladies cardiovasculaires</b>		
Cardiopathies ischémiques	risque plus faible	non estimable
<b>Cancers</b>		
Cancer du sein	pas de variation	
Cancer des ovaires	pas de variation	non estimable
Cancer de l'endomètre	pas de variation	non estimable
Cancer de la prostate	risque plus faible	
Cancer du poumon	pas de variation	
Cancer colorectal, du côlon ou du rectum	pas de variation	
Cancer de l'estomac	risque plus faible	non estimable

Cancer des voies urinaires	pas de variation	
Cancers hématologiques	risque plus faible	non estimable
Cancers toutes localisations confondues	risque plus faible	non estimable
<b>Santé ostéo-articulaire</b>		
Fractures avant ajustement des apports calciques et énergétiques	risque plus élevé	
Fractures après ajustement des apports calciques et énergétiques	pas de variation	
<b>Fertilité, perturbations endocriniennes et issues de grossesse</b>		
Troubles ovulatoires	risque plus faible	pas de variation
Hypospadias du fœtus	risque plus élevé	non estimable
Hyperthyroïdie pendant la grossesse	non estimable	pas de variation
<b>Neurodéveloppement</b>		
Acquisition de la position assise ou de la marche du bébé	non estimable	pas de variation
Difficultés comportementales du bébé	non estimable	pas de variation
<b>Pathologies diverses</b>		
Cataracte	risque plus faible	
Maladies diverticulaires	risque plus faible	
Calculs rénaux	risque plus faible	non estimable
Calculs biliaires	pas de variation	non estimable
<b>Mortalité toutes causes</b>	pas de variation	
<b>Statuts nutritionnels</b>		
Statut en vitamine D et un équilibre phosphocalcique	moins favorable	
Concentration en hémoglobine	moins favorable	
Statut en ferritine	moins favorable	
Concentration en fer sérique	moins favorable	plus favorable

Statut en iode	moins favorable	moins favorable
Albuminémie et concentrations en protéines totales	pas de variation	moins favorable
Concentration en cuivre	moins favorable	non estimable
Concentration en sélénium**	moins favorable	
Statut en vitamine B1	pas de variation	
Statut en vitamine B2	pas de variation	moins favorable
Concentration en vitamine B6	pas de variation	non estimable
Concentration en vitamine B9	plus favorable	
Concentration en vitamine B12	moins favorable	
Concentration en zinc***	moins favorable	