

Grandes organisations de diététique/nutrition

Voici les principales organisations de diététique/nutrition qui déclarent explicitement qu'un régime végétalien (ou végétarien, y compris végétalien) bien planifié est sain/adéquat sur le plan nutritionnel et peut offrir des bienfaits pour la santé :

1. **Academy of Nutrition and Dietetics (USA)** – Leur document de position classique indique que les régimes végétariens, **y compris végétaliens**, planifiés de manière appropriée **sont sains, adéquats sur le plan nutritionnel et peuvent apporter des bienfaits pour la santé dans la prévention et le traitement de certaines maladies, et qu'ils conviennent à toutes les étapes de la vie**. Un nouveau rapport de recherche de 2024-2025 réitère l'adéquation et les bienfaits à long terme (formulé spécifiquement pour les adultes).
 - <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27886704/>
 - https://www.eatrightpro.org/news-center/research-briefs/new-position-paper-on-vegetarian-and-vegan-diets?utm_source=chatgpt.com
2. **British Dietetic Association (UK)** – Déclare que **les régimes à base de plantes (y compris végétaliens) soigneusement planifiés peuvent favoriser une vie saine à tout âge et à toutes les étapes de la vie, et peuvent réduire le risque de maladies chroniques**.
 - https://www.bda.uk.com/resource/vegetarian-vegan-plant-based-diet.html?utm_source=chatgpt.com
3. **Dietitians Australia** – Dans sa déclaration de rôle, note qu'un régime végétarien bien équilibré peut fournir tous les nutriments nécessaires à une bonne santé et que **les régimes à base de plantes peuvent procurer des bienfaits pour la santé**. Leur déclaration sur les régimes sains et durables soutient également les habitudes alimentaires axées sur les végétaux.
 - https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9311218/?utm_source=chatgpt.com
4. **American Dietetic Association & Dietitians of Canada (historic joint papers)** – Les positions officielles antérieures (2003, 2009) concluaient déjà que les **régimes végétaliens bien planifiés sont appropriés pour toutes les étapes du cycle de vie**. (Les Diététistes du Canada ne co-publient plus de position mise à jour, mais ces documents démontrent un consensus professionnel de longue date.)
 - <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12778049/>
 - https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0002822303002943?utm_source=chatgpt.com
 - <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19562864/>
5. **American College of Lifestyle Medicine (ACLM)** – Publie des livres blancs (white papers) examinés par des pairs qui concluent que **les régimes à base de végétaux complets bien planifiés sont adéquats sur le plan nutritionnel pour toutes les étapes de la vie et thérapeutiques pour de nombreuses maladies chroniques**.
 - https://lifestylemedicine.org/wp-content/uploads/2023/03/ACLM-Benefits-of-Plant-based-Nutrition-White-Paper.pdf?utm_source=chatgpt.com
 - https://lifestylemedicine.org/articles/benefits-plant-based-nutrition/?utm_source=chatgpt.com
 - https://lifestylemedicine.org/project/benefits-of-plant-based-nutrition-white-paper/?utm_source=chatgpt.com
6. **Government-backed health info (Australia – Better Health Channel)** – Déclare que les régimes végétaliens et végétariens bien planifiés **peuvent être appropriés pour toutes les étapes de la vie**, avec une attention particulière pour la grossesse, l'allaitement et les jeunes enfants.
 - https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/vegetarian-and-vegan-eating?utm_source=chatgpt.com