# Manger plus végétal protège contre la 1re cause de mortalité au monde

Les maladies cardiovasculaires : **32 % des décès**



**−21 %** de maladies coronariennes (infarctus…)

**−32 %** de diabète de type 2

Chez les végétariens, d'après les synthèses de dizaines de grandes études (plus de 800 000 personnes pour le cœur)

## Le bénéfice vient du végétal sain

🥦 légumes · 🍎 fruits · 🌾 céréales complètes · 🫘 légumineuses · 🌰 fruits à coque

**−25 %** de maladies coronariennes chez ceux qui en mangent le plus, par rapport à ceux qui en mangent le moins (209 298 personnes suivies)

À l'inverse, une alimentation où le végétal est surtout raffiné (sodas, pain blanc, sucreries) à la place de ces aliments ne protège pas.

**−10 %**

de « mauvais » cholestérol (LDL) dans 30 essais où l'on a fait passer des volontaires au végétal

**Pourquoi ?**

Le LDL est une cause reconnue de l'athérosclérose, qui bouche les artères (consensus européen)

*OMS, 2025 (données 2022) ; Dybvik et coll.,* Eur J Nutr, *2023 ; Murciano et coll.,* Br J Nutr, *2025 ; Satija et coll., JACC, 2017 (209 298 personnes) ; Koch et coll.,* Eur Heart J, *2023 ; Borén et coll.,* Eur Heart J, *2020.*
**Pour aller plus loin** *: « Alimentation végétale et santé, que dit la science ? », Guilhem Saïz, apala.fr*

APALA

**APALA, think & do tank des transitions.** Infographie libre de reprise et d'impression (licence CC BY 4.0), en mentionnant « APALA, apala.fr ».
Sources détaillées, autres formats et autres infographies : **apala.fr/vegetal**