



## *Enfants végétariens*

L'idée que le végétarisme est un « régime » réservé à l'adulte est encore ancrée dans bien des esprits. Pourtant, il est prouvé qu'un bon végétarisme, c'est une bonne habitude alimentaire. Or, les bonnes habitudes alimentaires, mieux vaut les prendre le plus tôt possible pour en tirer tous les effets bénéfiques. Les enfants peuvent donc être végétariens et, à condition que leur alimentation soit bien conduite, ils y ont même tout intérêt.

### ◆ DES MOTS POUR LE DIRE

Outre-Atlantique, la recherche médicale sur le végétarisme des enfants est totalement décomplexée, ce qui n'est pas le cas en France. On peut ainsi accéder à des informations sérieuses et validées, se faire une opinion rationnelle sur la question et connaître les points à surveiller pour pleinement profiter d'un végétarisme équilibré.

Laurie Durham et Linda Kollar (respectivement diététicienne et chef de Service clinique du département médical « adolescent » de l'hôpital d'enfants de Cincinnati) expliquent ainsi : « *Les alimentations (\*) végétariennes bien planifiées sont aptes à satisfaire les besoins nutritionnels et à promouvoir la croissance normale des nourrissons et des enfants. La recherche a mis en lumière les avantages nutritionnels des régimes végétariens ; elle a montré que ce type d'alimentation, lorsqu'il est adopté à un jeune âge, est susceptible de se traduire par des pratiques alimentaires favorisant la santé et conservées toute la vie.* »<sup>1</sup> [(\*) Note : Il est bien question d'« alimentations » (au pluriel) c'est-à-dire aussi bien de végétaRisme que de végétalisme, donc sans aucun produit d'origine animale !].

Les auteurs signalent aussi l'importance de l'information des familles, afin d'éviter les erreurs d'un éventuel manque de nutriments essentiels. Par exemple contrôler les apports en vitamine D si l'exposition au soleil est insuffisante, ou en acides gras essentiels ou en vitamine B12 (à vrai dire, toute forme d'alimentation est susceptible d'être mal conduite et cela n'est pas propre au végétarisme). Les enfants et adolescents qui veulent devenir végétariens peuvent avancer des raisons éthiques (ne pas tuer) et ne pas être suffisamment sensibilisés aux questions de santé si la famille elle-même n'est pas végétarienne. Plutôt que de s'opposer à leurs enfants, les parents ont alors à jouer un rôle de conseillers, avec l'aide éventuelle d'un diététicien.

Toutes ces questions, du fait qu'elles sont discutées ouvertement dans de nombreux articles, permettent de dépassionner le débat et de faire profiter les enfants de ce qu'est réellement le végétarisme : une bonne habitude alimentaire pour toute la vie.

## ◆ ET LES PÉDIATRES ?

En attendant qu'une association française de pédiatres prenne position sur l'alimentation végétarienne chez les enfants, il est bon de savoir que l'Académie Américaine de Pédiatrie s'est déjà exprimée sur le sujet. C'est tout de même une organisation qui regroupe 60 000 praticiens... En résumé, la position est que les régimes végétariens bien planifiés sont adéquats pour l'alimentation et la croissance des enfants <sup>2</sup>.



Dans un numéro récent de la revue des pédiatres, Brita Moilanen (médecin au Centre National Médical de l'Enfance de Washington) précise : « *Certains pensent que les personnes qui sont végétariennes ou végétaliennes souffrent de carences nutritionnelles. Bien qu'on ait rapporté des cas d'enfants végétaliens n'arrivant pas à bien se développer ou soumis à des carences en B12, ce ne sont que de rares exceptions. De nombreux experts ont conclu de façon indépendante qu'une alimentation végétalienne peut être suivie sans risques par les nourrissons et les enfants, qu'elle n'a pas d'incidence négative sur la nutrition ou la croissance, et qu'elle apporte des bénéfices notables en termes de santé.* »<sup>3</sup>

Comment sont envisagés dans cette optique les rapports entre pédiatres et parents ? D'une manière très ouverte qui change beaucoup de l'approche sectaire anti-végétarienne que l'on rencontre trop souvent dans les milieux de santé de France : « *Les pédiatres doivent s'assurer que les parents comprennent les besoins nutritionnels particuliers des enfants [végétaliens] en fonction des étapes de leur développement. Ils doivent les aider à assurer [à leurs enfants] une bonne alimentation dans le cadre de leurs convictions.* »

Il est évident que si les alimentations végétariennes (avec ou sans sous-produits animaux) compromettaient le développement des enfants ou étaient impossibles à équilibrer dans la vie courante, des médecins publiant dans une revue officielle de pédiatrie ne se permettraient pas de telles affirmations. L'intérêt de la position de l'Académie Américaine de Pédiatrie est qu'elle se réfère à des faits scientifiquement établis, et non à des a priori. Chacun est ensuite libre de sa décision : l'Académie ne dit pas que tous les enfants devraient être végétariens, mais que ceux qui veulent être végétariens ou végétaliens peuvent le faire et que les médecins ne sont pas là pour leur faire peur mais pour leur donner les bons conseils.

## ◆ ET LES DIÉTÉTICIENS ?

Même remarque que précédemment..., à savoir que les déclarations autorisées existent outre-Atlantique depuis bien longtemps. L'Association Américaine de Diététique émet une « position officielle » (favorable) sur le végétarisme depuis 1987 !

Récemment, l'association Américaine a collaboré avec l'organisation des diététiciens du Canada pour une version particulièrement élaborée de leur position, basée sur 256 références médicales. Les deux organisations regroupent plus de 70 000 membres.

En ce qui concerne les enfants, les termes sont particulièrement clairs :

*« Les alimentations végétalienne, lacto-végétarienne et ovo-lacto-végétarienne bien planifiées sont appropriées à tous les stades de la vie, y compris la grossesse et l'allaitement.*

*Planifiées de façon adéquate, elles satisfont les besoins nutritionnels des bébés, des enfants et des adolescents, et contribuent à une croissance normale.*

*L'alimentation végétarienne chez les jeunes enfants et les adolescents peut aider à mettre en place de bons comportements alimentaires pour toute la vie et peut offrir d'importants avantages nutritionnels.*



*Les enfants et les adolescents végétariens ont des apports moins élevés en cholestérol, graisses saturées et matière grasse et des apports plus importants en fruits, légumes et fibres que les non-végétariens.*

*Les enfants végétariens sont aussi, selon les études, plus sveltes et ont des taux de cholestérol sérique plus faibles. »<sup>4</sup>*

Cette citation particulièrement longue était nécessaire pour bien apprécier à quel point les diététiciens ont engagé leur responsabilité. Cela ne serait pas possible si les bienfaits du végétarisme en termes de santé n'avaient pas été attestés depuis longtemps et de façon documentée, y compris chez les enfants.

Les nutriments clés fréquemment cités dans la littérature, pour les enfants et adolescents végétariens, sont le fer, le zinc, le calcium, et les vitamines D et B12 (ces deux dernières essentiellement pour les végétaliens). De nombreux documents citant de bonnes sources existent et tout diététicien devrait pouvoir conseiller correctement des parents un peu inquiets. La position officielle américano-canadienne, disponible en français sur [www.vegetarisme.fr/docs/](http://www.vegetarisme.fr/docs/), démontre qu'un végétarisme équilibré n'a aucune incidence négative sur les enfants, tout au contraire.

### ◆ UN PEU PLUS DE PRÉCISION

Cette fiche d'information n'a pas vocation à donner des recettes spécialisées. Mais les lignes directrices pour l'alimentation équilibrée d'enfants végétaliens jusqu'à 12 ans ont été présentées sous forme d'article scientifique par Virginia Messina et Ann Reed Mangels, deux diététiciennes spécialisées en alimentation végétarienne et auteurs de plusieurs ouvrages<sup>5</sup>. Cet exemple est précieux car c'est le végétalisme qui est considéré comme étant le plus difficile à équilibrer.

Le tableau ci-dessous indique par classe d'âge le nombre de portions à consommer dans les divers groupes d'aliments. Il s'agit d'un cadre général que les parents peuvent demander à compléter auprès d'un professionnel de la diététique. (Notes : une valeur « 6 + », par exemple, signifie « au moins 6 portions » ; noix = noix, amandes et autres fruits secs ; t. = tasse = 250 mL ; c. à s. = cuillère à soupe ; c. à c. = cuillère à café).

Jusqu'à 4 ans		<i>Exemples de portions</i>
<i>Céréales</i>	<b>6+</b>	½ à 1 tranche de pain ; ¼ à ½ t. de céréales cuites ou de pâtes ; ½ à 1 t. de céréales prêtes à consommer.
<i>Légumes</i>	<b>2+</b>	Cuits : ¼ à ½ t. Crus : ½ à 1 t.
<i>Fruits</i>	<b>3+</b>	¼ à ½ t. de fruits en boîte ; ½ t. de jus ; ½ fruit moyen.
<i>Légumineuses / noix</i>	<b>2+</b>	¼ à ½ t. haricots cuits, ou tofu, ou tempeh ou protéines végétales texturées ; 40 à 80 g d'analogue de viande ; 1 à 2 c. à s. de noix, graines, ou beurres de noix ou de graines. (avec au moins 1 portion de noix et graines ou 1 portion de soja)
<i>Lait</i>	<b>3</b>	1 t. (maternel ou soja supplémenté en calcium, D et B12)
<i>Graisses</i>	<b>3-4</b>	1 c. à c. de margarine ou d'huile.

	5-6 ans	7-12 ans	<i>Exemples de portions</i>
<i>Céréales</i>	<b>6+</b>	<b>7+</b>	1 tranche de pain ; ½ t. de céréales cuites ou de pâtes ; ¾ à 1 t. de céréales prêtes à consommer.
<i>Légumes</i>	<b>2+</b>	<b>3+</b>	Cuits : ½ t. Crus : 1 t.
<i>Fruits</i>	<b>2+</b>	<b>3+</b>	½ t. de fruits en boîte ; ¾ t. de jus ; 1 fruit de taille moyenne.
<i>Légumineuses</i>	<b>1-2</b>	<b>2-3</b>	½ t. haricots cuits, ou tofu, ou tempeh ou protéines végétales texturées ; 80 g d'analogue de viande.
<i>Noix</i>	<b>1</b>	<b>1</b>	2 c. à s. de noix, graines, ou beurres de noix ou de graines.
<i>Lait de soja</i>	<b>3</b>	<b>3</b>	1 t. (supplémenté en calcium, D et B12)
<i>Graisses</i>	<b>4</b>	<b>5</b>	1 c. à c. de margarine ou d'huile.

*Cette fiche n'a qu'une valeur informative générale et ne saurait se substituer aux conseils d'un(e) diététicien(ne) pour la formulation de régimes spécifiques.*

<sup>1</sup> Laurie Dunham, Linda Kollar. Vegetarian eating for children and adolescents. *J Pediatr Health Care*, 2006;20(1):27-34.

<sup>2</sup> American Academy of Pediatrics, Committee on Nutrition. *Pediatric Nutrition Handbook*, 4th edn. Elk Grove Village 1998.

<sup>3</sup> Brita Moilanen. Vegan diets in infants, children and adolescents. *Pediatrics in Review*, 2004;25:174-176.

<sup>4</sup> Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: vegetarian diets. *Journal of the American Dietetic Association*, 2003;103 (6):748-765.

<sup>5</sup> Virginia Messina, Ann Reed Mangels. Considerations in planning vegan diets: Children. *Journal of the American Dietetic Association*, 2001;101:661-669.