

◆
Manger végétarien n'est pas une erreur alimentaire qu'il conviendrait de corriger en imposant une alimentation standard. Bien au contraire !

L'option végétarienne n'est entravée que par suite d'un « dogmatisme » ambiant vis-à-vis d'une « supériorité » nutritionnelle des produits carnés. Certes, ceux-ci contiennent bon nombre de nutriments contribuant à la croissance. Mais ils ne sont pas nécessaires à la santé et leur excès est lui-même préjudiciable.

Il est remarquable, par exemple, que le *Quotidien du Médecin* se soit fait l'écho du fait que le risque de cancer colo-rectal est plus élevé d'un tiers chez



les sujets qui consomment régulièrement deux portions ou plus de viande rouge et de charcuterie par jour, par rapport à ceux qui en mangent une portion ou moins par semaine (édition du 15/06/05).

De même a-t-il signalé que le risque de cancer du pancréas est réduit de 50 % chez les

sujets consommant au moins cinq portions de fruits et légumes par jour, par rapport à ceux qui n'en prennent que deux (édition du 16/09/05).

La réalité, c'est qu'un nombre impressionnant d'études médicales ont montré les bénéfices de santé que l'on peut retirer d'une alimentation végétarienne équilibrée.

A l'heure où les problèmes d'obésité¹ et de cancers² chez l'enfant deviennent franchement préoccupants, **mettre en place le plus rapidement possible de bonnes habitudes alimentaires** apparaît comme une impérieuse nécessité.

L'école est un lieu privilégié pour une bonne éducation à la santé. Des repas végétariens, disponibles chaque jour, élaborés selon des règles d'équilibre nutritionnel, participent pleinement à cette éducation.

¹ Quotidien du Médecin - 14-Mai-2004 («Prévention de l'obésité infantile »)

² Quotidien du Médecin - 20-Jul-2005 (« Cancer avant 15 ans »)



La pyramide de l'alimentation végétarienne (quantités à adapter selon l'âge et les besoins caloriques)



En proposant chaque jour un menu végétarien équilibré, vous satisferez bien sûr au droit des enfants végétariens à suivre l'alimentation qu'ils désirent, mais vous permettrez surtout à chaque enfant de faire l'expérience d'une alimentation saine, au travers de repas nutritionnellement adéquats.