

VEGETALISME CHEZ L'ENFANT : UNE MALTRAITANCE NUTRITIONNELLE CONDAMNÉE PAR LA LOI

Dans un [article](#) publié dans la revue *Cholé-Doc* du Cerin (n°152 sept-oct. 2016), le professeur Tounian du service de nutrition de l'Hôpital Trousseau à Paris alerte l'opinion publique sur « cette mode du végétalisme, une déviance alimentaire qui devient une véritable maltraitance nutritionnelle lorsqu'elle atteint les enfants, notamment les plus jeunes d'entre eux ». Il rappelle que l'exclusion de produits d'origine animale, en particulier le lait et les produits carnés « entraîne inexorablement des carences nutritionnelles à l'origine de séquelles irréversibles ». Les produits alimentaires d'origine animale constituent les principales sources de calcium, fer, zinc, vitamine D, oméga 3 et la source exclusive de vitamine B12 chez les humains. Si les oméga 3 et la vitamine D peuvent être compensées, si la carence en zinc reste rare, en revanche les carences en calcium, fer et vitamine B12 sont inéluctables chez les nourrissons lors de régimes végétaliens prolongés. Pour le fer, dès que l'enfant ne boit plus de lait de croissance - idéalement entre 3 et 6 ans - seule l'ingestion d'une quantité suffisante de produits carnés permet d'apporter du fer correctement absorbé conforme à ses besoins. Deux portions quotidiennes de produits carnés chez l'enfant et l'adolescent sont recommandées pour éviter ces carences.

Pour mémoire, le fer non-héminique des végétaux est absorbé pour 2 à 5% au lieu de 20 à 30% pour le fer héminique des viandes. De plus, « les quantités de végétaux nécessaires pour assurer les besoins en fer d'un adolescent sont telles qu'aucun adolescent ne serait capable de les consommer » (1mg de fer absorbé nécessite 130g de viande de bœuf ou 1,8 kilos de légumes secs). Or les recommandations nutritionnelles actuelles portent sur le fer ingéré et non absorbé, ce qui fausse la perception.

Par ailleurs, il a été repéré plus de carences en fer chez les végétaliens (enfants et adultes) que sur le reste de la population ; il en est de même pour la vitamine B12 et des complications neurologiques définitives ont été décrites chez des enfants.

Au-delà de cette publication, le fait d'imposer un régime végétan à des enfants a plusieurs fois fait l'objet de poursuites. Ainsi, en France, un couple de la Somme avait été jugé en 2011, pour avoir imposé ce régime à leur fillette, décédée de malnutrition à 11 mois. Carencée en vitamines A et B12, ses parents ont été condamnés pour « privation de soins ou d'aliments suivie de mort ». En Italie, suite à l'hospitalisation pour malnutrition de plusieurs enfants après avoir subi un régime végétan, un projet de loi a été déposé visant à poursuivre les parents qui nourrissent leurs enfants sur la base « d'un régime dénué des éléments essentiels pour une croissance saine et équilibrée ». Ce 10 octobre, aux Etats-Unis, une mère a été accusée pour avoir nourri son bébé exclusivement de noix et de baies. Selon la justice qui poursuit la mère, le développement de l'enfant est désormais retardé. Pour Culture Viande, ces signaux d'alarme rappellent à chacun toute l'importance pour la santé des régimes alimentaires diversifiés. Les viandes ont ainsi toute leur place dans le régime équilibré des omnivores.