

VÉGÉTARISME

VÉGÉTALISME

VÉGÉTARISME, VÉGÉTALISME... COMMENT RÉPONDRE AUX DEMANDES DES PARENTS ?

Le végétarisme est en augmentation depuis de nombreuses années. Cette pratique s'inscrit de plus en plus dans le quotidien de nombreuses familles. Les motivations évoquées sont, entre autres, l'écologie, le bien-être animal, la santé... Comment les milieux d'accueil peuvent-ils répondre aux demandes des parents tout en respectant les besoins nutritionnels des enfants ?

VÉGÉTARISME, VÉGÉTALISME, QUELLE(S) DIFFÉRENCE(S) ?

Le végétarisme se distingue principalement en 6 modes alimentaires (voir tableau ci-dessous).

Sa forme la plus restrictive est le végétalisme qui exclut tout aliment d'origine animale (viandes, volailles,

poissons, œufs et produits laitiers), ainsi que les denrées provenant de leur exploitation, tel que le miel.

Modes alimentaires	Supprime	Consomme
Semi-végétarien ou flexitarisme		occasionnellement de la viande, de la volaille et du poisson
Pesco-végétarisme	la viande, la volaille et dérivés	le poisson, les crustacés, les mollusques, les œufs, le lait et les produits dérivés
Ovo-lacto-végétarisme	la viande, la volaille, le poisson, les crustacés, les mollusques et dérivés	les œufs, le lait et les produits dérivés
Ovo-végétarisme	la viande, la volaille, le poisson, les crustacés, les mollusques, le lait et les produits dérivés	les œufs
Lacto-végétarisme	la viande, la volaille, le poisson, les crustacés, les mollusques, les œufs et dérivés	le lait et les produits dérivés
Végétalisme/ véganisme	tous les aliments issus du règne animal (viande, volaille, poisson, crustacés, mollusques, œufs, lait et produits dérivés,... miel)	tous les aliments d'origine végétale

QUELLES SONT LES DANGERS POUR LA SANTÉ DE L'ENFANT ?

Nous mangeons trop de viande. Chez l'adulte et lorsque le végétarisme n'est pas trop strict (ovo-lacto-végétarisme) et **bien mené**, les études montrent un impact positif sur la santé, comme par exemple une diminution de l'incidence des pathologies cardiovasculaires, de cancers,...

Durant les périodes de croissance que sont l'enfance, l'adolescence, la grossesse et l'allaitement maternel, **une grande prudence s'impose**. Les besoins nutritionnels sont spécifiques et demandent une plus grande adaptation du régime et la prise de compléments alimentaires de qualité. **Plus le régime est restrictif, plus le risque de carences est important.**

Un régime non réfléchi et non accompagné de mesures diététiques qui permettent de compenser le risque de carences (en protéines de « hautes » qualités¹, en fer, en calcium, iode, zinc, en vitamine B12 et D, en DHA² ...) peut avoir des conséquences sévères pour la santé des enfants.

Le rôle de l'ONE est de mettre en garde les familles. Nous déconseillons donc vivement les régimes très stricts du végétarisme, comme le **végétalisme** durant l'enfance, l'adolescence, la grossesse et l'allaitement. Les familles végétaliennes doivent être dirigées vers le médecin de l'enfant (pour l'analyse éventuelle de la prise de sang et la prescription de compléments) et un diététicien pédiatrique qui pourra donner les conseils diététiques personnalisés, après évaluation de la consommation alimentaire de l'enfant.

QUEL POSITIONNEMENT DU MILIEU D'ACCUEIL PAR RAPPORT À LA DEMANDE PARENTALE ?

Nous recommandons aux milieux d'accueil d'analyser, au cas par cas, chaque demande spécifique, en mettant en balance les éléments suivants :

- ✓ **Les capacités d'organisation du milieu d'accueil :**
Répondre à toutes les demandes spécifiques des familles entraîne des contraintes parfois difficiles à mettre en place au sein d'une collectivité. La notion d'équité entre parents est importante. Accepter pour un enfant risque de créer un précédent vis-à-vis d'autres demandes de parents qui pourraient, à terme, se multiplier et compliquer la gestion alimentaire au sein des milieux d'accueil. Il importe d'en tenir compte.
- ✓ **Le respect des différences « culturelles » :**
La « bonne alimentation » est au cœur du conflit. Ces évictions alimentaires qui pourraient être vues par le professionnel de la santé comme néfastes pour la santé de l'enfant sont, au contraire, perçues comme saines par les familles. Le végétarisme constitue un vrai choix de vie. Le monde para/médical qui qualifie ces parents d'irrationnels, voire de dangereux pour leurs enfants (maltraitance nutritionnelle) est alors vu comme obtus et complice d'un système.

Pour éviter cette incompréhension mutuelle et cette « rupture de lien », il est essentiel de préserver la confiance et de maintenir le dialogue avec la famille.

- ✓ **Les besoins nutritionnels et de croissance de l'enfant :**
Les milieux d'accueil sont tenus, conformément au Code de qualité de l'accueil, de proposer un cadre de vie sain aux enfants accueillis, ce qui englobe, entre autre, l'alimentation. De ce fait, ils sont responsables des aliments donnés aux enfants durant le séjour en milieu d'accueil. **Dans ce contexte, ils ne peuvent pas donner aux nourrissons et enfants en bas âge des substituts de laits maternel « non adaptés »** (ex: lait de vache ordinaire, produit à base d'amande, de riz, avoine,...).

L'absence de viande, de poisson ou d'œufs ne comporte pas de risque pour un nourrisson ou un enfant en bas âge lorsque son alimentation reste diversifiée et qu'il bénéficie de lait maternel ou d'une préparation infantile en suffisance. A cet âge les protéines, le fer et les acides gras essentiels sont apportés par le lait adapté à son âge.

Les légumineuses peuvent être introduites progressivement et en petite quantité, vers l'âge de 10 mois.

EN PRATIQUE :

QUELS SONT LES POINTS D'ATTENTION ?

- ✓ Maintenir le lien avec la famille en préservant la confiance (éviter le jugement de valeur) et en assurant un dialogue constructif avec elle.
- ✓ Encourager la poursuite de l'allaitement maternel et sensibiliser la maman sur la nécessité éventuelle de prendre des compléments, en particulier la vitamine B12, en cas de végétalisme.
- ✓ A défaut de lait maternel, poursuivre la consommation de préparations pour nourrisson, de suite ou de croissance adaptées aux besoins nutritionnels et à l'âge de l'enfant. Les seules denrées alimentaires d'origine végétale qui peuvent pallier aux carences sont les substituts de lait pour nourrisson à base d'hydrolysats de protéines de riz et les boissons de croissance à base de soja. Ces produits seront apportés par les parents.
- ✓ Les risques liés à la consommation des jus végétaux non adaptés par les nourrissons sont connus depuis bien longtemps. Pour rappel, en raison de leur inadéquation, **ces jus végétaux ne peuvent en aucun cas être proposés aux enfants** lors de leur séjour en milieu d'accueil.
- ✓ En pratique, la quantité de « lait » sera similaire à celle proposée à tous les nourrissons non allaités. Lors de la diversification alimentaire, il est utile de rappeler que la quantité de lait maternel ou ses substituts doit fournir au minimum la moitié de l'apport calorique quotidien voire plus : soit environ de 500 à 600 ml par jour avant l'âge d'un an en plus d'une alimentation bien composée.

¹ Ces protéines contiennent tous les acides aminés essentiels, matériaux de construction du corps.

² DHA : il s'agit de l'acide docosahéxaénoïque. Une graisse semi-essentielle qui appartient à la famille des oméga3.

Un apport de 500 ml de substituts adaptés/jour doit être proposé à l'enfant de plus d'un an.

- ✓ Le milieu d'accueil engagera le dialogue avec les parents sur les possibilités éventuelles d'élargissement de l'alimentation par rapport au régime préconisé par les parents. Il veillera à ne pas donner les aliments d'origine animale (viande, volaille, poissons et/ou œufs) exclus par le régime des parents. Les parents proposent à la maison les aliments qui permettent d'équilibrer l'alimentation de l'enfant. Si les produits laitiers sont également supprimés de l'alimentation, le milieu d'accueil recevra le substitut de lait maternel d'origine végétale apporté par les parents, y compris pour les enfants plus grands (plus de 18 mois). En cas d'absence de dialogue, il peut être utile de prendre contact avec votre médecin/pédiatre de référence ou un professionnel de la santé de l'ONE.

JOURNÉE VÉGÉTARIENNE EN CRÈCHE

Nous mangeons trop de viande, la diversification des sources de protéines en collectivité est bonne pour la planète et pour notre santé. Depuis 2013, nous offrons la possibilité aux milieux d'accueil de proposer aux enfants des journées végétariennes, à raison d'**une fois par semaine** et vous êtes de plus en plus nombreux à le proposer. Un menu végétarien favorise l'apprentissage de nouveaux aliments et de nouvelles recettes, accorde une plus grande place aux légumes secs.

Les alternatives industrielles (burger,...) ne manquent pas pour remplacer la viande.

Ces produits sont déconseillés en milieu d'accueil car la plupart sont salés et/ou contiennent des mauvaises graisses et/ou encore des additifs (conservateur, exhausteur de goût,...) qui peuvent contrer les bienfaits d'une alimentation végétarienne.

Le seitan, le tofu, le quorn, le tempeh sont aussi des substituts de viande qui demandent d'être cuisinés. En raison de leur composition nutritionnelle, ces substituts, même non transformés, ne sont pas conseillés chez les enfants de moins de 12 mois.

Par ailleurs, si l'on veut changer les mentalités par rapport à la valeur symbolique de la viande et amener la population à s'en passer, pourquoi vouloir à tout prix remplacer visuellement la viande dans l'assiette par un substitut ? A méditer...

POUR EN SAVOIR PLUS :

- Brochure « *Chouette, on passe à table !* » ONE 2019
- Flash Accueil N° 15 et 27 : « *Les lentilles... Vertes, brunes, oranges, elles colorent les repas des petits* » - « *2016 - Année internationale des légumineuses* »
- Flash Accueil n°37 « *A épingler* » : Alimentation lactée des nourrissons et enfants en bas âge

Amal ALAOUI et Nathalie CLAES
Cellule diététique - Direction Santé ONE

Erratum Flash Accueil N°38 – article Santé

« VÉGÉTARISME, VÉGÉTALISME... COMMENT RÉPONDRE AUX DEMANDES DES PARENTS ? »

P.22, nous avons évoqué une possibilité d'organisation d'une journée végétarienne par semaine en crèche. Une précision doit être apportée dans l'avant-dernier chapitre, en rapport avec les substituts de viande, non recommandés en milieu d'accueil.

Le seitan, le tofu, le quorn, le tempeh sont aussi des substituts de viande qui demandent d'être cuisinés. En raison de leur composition nutritionnelle, ces substituts, même non transformés, sont également contre-indiqués en milieux d'accueil, au même titre que les alternatives industrielles.

