

## Recommandation de l'Unité PSPS

### Alimentation végétarienne, végétalienne ou végane chez l'enfant ou l'adolescent.e

|  |  |
|--|--|
| <p><b>A l'intention des</b></p> <p><b>Messages-clés</b></p>                                  | <p><i>Infirmier.ère.s de la scolarité obligatoire et postobligatoire</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les personnes se disant végétariennes représentent 3.6 % de la population en Suisse, celles végétaliennes ou véganes une fraction encore moindre, 0.6%</li> <li>• L'alimentation végétarienne permet d'assurer les besoins nutritionnels des enfants et des adolescent.e.s, ce qui n'est pas le cas de l'alimentation végétalienne ou végane</li> <li>• Il convient de s'assurer que les besoins énergétiques, protéiques, en fer, en vitamine D et en oméga 3 sont couverts lors d'alimentation végétarienne</li> <li>• L'alimentation végétalienne devrait être déconseillée et le.la jeune et/ou les parents orienté.e.s vers un.e pédiatre pour identifier les carences éventuelles ou peut-être un trouble du comportement alimentaire puis chez un.e diététicien.ne</li> </ul>   |
| <p><b>Contexte</b></p> <p><b>Connaissances actuelles</b></p> <p><i>De quoi s'agit-il</i></p> | <p>Les appellations de l'alimentation peuvent différer selon le type d'aliments exclus (ou consommés) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>végétarienne</b> si l'alimentation est sans viande, ni volaille ou poisson (soit ovo-lacto-végétarienne)</li> <li>• <b>végétalienne</b> lorsqu'elle est sans produit d'origine animale (uniquement des légumineuses comme sources protéiques, complétées par des céréales et des fruits à coque)</li> </ul> <p>Le <b>véganisme (végane)</b> est un mode de vie avec une alimentation végétalienne qui exclut en plus les produits issus des animaux (soie, laine, cuir, colle, cosmétiques testés sur les animaux par exemple)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>flexitarienne</b>, si la viande ou le poisson sont consommés occasionnellement, sans être exclus des choix alimentaires</li> </ul>  |
| <p><i>Prévalence</i></p>   | <p>En Suisse, 3.6% des personnes de plus de 15 ans se disent végétarien.ne.s (et 2.3% en mangent moins d'une fois par semaine). (1) Les végétalien.ne.s ne représentent que 0.6% de cette même population. (2)</p>   |
| <p><i>Conséquences</i></p>   | <p>Les motivations à adopter totalement ou partiellement ces pratiques alimentaires sont variées et peuvent être d'ordre sanitaire, écologique, religieux, culturel, idéologique, éthique face aux animaux ou la solidarité mondiale (la production de viande consommant plus de ressources que celle de végétaux).</p> <p>Une alimentation végétarienne est corrélée avec une moindre incidence d'obésité, d'hypertension, de maladies cardio-vasculaires, de cancer, de diabète de type 2, mais les personnes végétariennes ont souvent un style de vie plus sain que la population moyenne (en termes d'activité physique, de consommation de boissons sucrées, d'alcool ou de tabac), améliorant ainsi l'impact de l'alimentation sur la santé.(3)</p> <p>Chez les enfants et les adolescent.e.s végétarien.ne.s, le développement staturo-pondéral est identique à celui des omnivores, en revanche, les enfants végétaliens ou végans semblent plus minces et plus petits. (4)</p> <p>La Société suisse de pédiatrie a pris position quant à ces types d'alimentation chez les nourrissons et les petits enfants (5), la Société Suisse de Nutrition estime que l'alimentation végétarienne peut couvrir les besoins des enfants et des adolescent.e.s mais que celle végétalienne devrait être évitée pour ces classes d'âge (6) (7). D'autres références suisses ou étrangères ont le même avis. (8) (9)</p> |

**Apports  
nutritionnels pour  
les enfants et des  
adolescent.e.s  
Végétarien.ne.s**

Un régime végétarien bien équilibré permet de couvrir l'ensemble des besoins des enfants et des adolescent.e.s, une attention particulière devrait être néanmoins apportée aux points suivants :

*Protéines*

La composition en acides aminés essentiels des produits laitiers et des œufs, tout comme celle du soja, est considérée comme étant de bonne qualité. Celles des autres légumineuses (pois, lentilles, graines de haricots, fèves, lupins) nécessitent que ces sources protéiques soient associées, au moins dans la même journée, mais si possible au même repas, à une céréale.

L'industrie agro-alimentaire met à disposition des produits ultra transformés visant à remplacer la viande ou les autres produits animaux. Ces aliments sont souvent pauvres en protéines, riches en graisses, en sel et en additifs. Leur intérêt nutritionnel est limité.

*Fer*

Le fer d'origine végétale est moins bien absorbé que celui d'origine animale. De plus, les phytates de légumes, des céréales complètes, des oléagineux ou du soja réduisent encore son absorption, tout comme les tanins du thé ou du café, s'ils sont consommés au même repas. Le risque de déficit en fer est donc avéré, en particulier chez les jeunes sportif.ve.s (10). La consommation d'aliments riches en vitamine C améliore par contre l'absorption du fer d'origine végétale.

*Zinc*

La croissance induit des besoins importants en zinc, ainsi l'enfant ou l'adolescent.e végétarien.ne est plus à risque de carences que l'adulte. Les phytates réduisent aussi l'absorption du zinc. Les produits laitiers, source intéressante de zinc, permettent de couvrir les besoins de l'enfant ou de l'adolescent.e. L'absorption du zinc est également améliorée par la vitamine C.

*Calcium*

Les oxalates et les phytates diminuent l'absorption intestinale ou accroissent l'extraction urinaire du calcium, les besoins sont donc augmentés mais facilement couverts lorsque les produits laitiers sont consommés.

*Oméga 3*

L'absence de poissons gras rend difficile la couverture de ces acides gras. La consommation de noix, d'huile de colza, de germes de blé ou de soja, de graines de lin ou de chia, d'algues peut être encouragée.

*Vitamine D*

Le risque de carence est à évaluer individuellement en fonction de la consommation d'œufs et de produits laitiers, du mode de vie et du temps passé en plein air, de l'utilisation de crème solaire et du type de peau. (11)

*Vitamine B12*

Les besoins sont couverts grâce aux œufs et aux produits laitiers, s'ils sont consommés en suffisance.

*Fibres  
alimentaires*

L'alimentation végétarienne peut être très riche en fibres alimentaires, augmentant le sentiment de satiété de l'enfant ou de l'adolescent.e et diminuant la densité énergétique de son alimentation. Elle est donc à suivre en cas de prise de poids insuffisante de l'enfant ou de l'adolescent.e.

**Recommandation**

- Veiller à assurer un apport énergétique suffisant (repas, collations), tout comme à associer différentes sources protéiques afin d'optimiser l'apport en acides aminés essentiels
- En cas d'anémie, choisir des aliments enrichis en fer (complément alimentaire à base de malt et supplémenté en vitamines, sels minéraux, oligo-éléments ; céréales de petit déjeuner)
- Assurer l'apport en vitamine D (exposition au soleil ou d'origine alimentaire)
- Consommer quotidiennement des produits riches en acides gras oméga 3

## Remarques supplémentaires pour les végétalien-ne-s ou les véganes

**Apport énergétique** Plus l'alimentation est restrictive et plus les besoins nutritionnels sont difficiles à couvrir. Ainsi les besoins énergétiques d'enfants ou d'adolescent.e.s végétalien.ne.s sont à surveiller, en raison du choix limité d'aliments à disposition et de l'apport en fibres alimentaires souvent important. Une attention particulière devrait être accordée aux adolescent.e.s utilisant le végétalisme comme justification à une restriction alimentaire, masquant peut-être un trouble du comportement alimentaire.(4) (9)

**Protéines** Au vu de la moins bonne digestibilité des protéines végétales, l'apport protidique des enfants de 2-6 ans devrait être augmenté de 20-30%, et de 15-20% pour les plus grands, les adolescent.e.s. (11)

**Fer, calcium, zinc, sélénium, iode** Les apports en fer, en calcium, en zinc, en sélénium et en iode sont à surveiller, l'alimentation végétalienne couvrant difficilement les besoins de l'enfant ou de l'adolescent.e ; dès lors, des produits enrichis sont à conseiller. En effet, la consommation de végétaux, même ceux considérés comme riches en calcium par exemple (chou, oléagineux, etc.) ne suffit pas à couvrir les besoins de l'enfant ou de l'adolescent.e. De plus, la consommation d'aliments riches en fer et en zinc, peut interférer avec l'absorption du calcium, ils sont donc à dissocier lors des repas.

**Oméga 3** Comme pour l'alimentation végétarienne, l'absence de poisson nécessite un apport accru en huiles ou fruits oléagineux afin d'assurer la couverture en oméga 3.

**Vitamine D et B12** Les apports en vitamines D et B12 sont difficiles à assurer avec une alimentation exclusivement végétale ; rares sont ceux contenant de la B12. Le tempeh, l'algue nori ou les shiitakés peuvent être conseillés, par contre la B12 de la spiruline est biologiquement inactive. Des aliments enrichis et/ou des suppléments vitaminiques sont dès lors à proposer. (12)

**Au vu de la difficulté à couvrir les besoins nutritionnels des enfants ou des adolescent.e.s, l'alimentation végétalienne devrait être déconseillée et le-la jeune et/ou les parents orienté.e.s vers un.e pédiatre pour identifier les carences éventuelles puis chez un.e diététicien.ne afin d'évaluer les possibilités de compléments nutritionnels à proposer.**

**Recommandation pour l'alimentation végétarienne, végétalienne ou végane chez l'enfant ou l'adolescent.e**

**Bibliographie**

1. Consommation de viande et/ou de poisson \_ Enquête suisse sur la santé 2022 [Internet]. OFS; 2024. Disponible sur: <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/sante/enquetes/sgb/resultats-publications.assetdetail.30385607.html>
2. Swissveg.ch. Analyse statistique : nombre de personnes végétariennes et véganes en Suisse en 2022 [Internet]. 2022. Disponible sur: [https://www.swissveg.ch/sites/swissveg.ch/files/pdf/FR\\_Swissveg-Report-2022\\_Anzahl-Vegetarier-Veganer-Schweiz.pdf](https://www.swissveg.ch/sites/swissveg.ch/files/pdf/FR_Swissveg-Report-2022_Anzahl-Vegetarier-Veganer-Schweiz.pdf)
3. Capodici A, Mocciaro G, Gori D, Landry MJ, Masini A, Sanmarchi F, et al. Cardiovascular health and cancer risk associated with plant based diets: An umbrella review. Premaor MO, éditeur. PLOS ONE. 15 mai 2024;19(5):e0300711.
4. Bieri A, von Siebenthal C, Köhler H. Alimentation végétarienne et végane chez les enfants et adolescents. Forum Méd Suisse – Swiss Med Forum [Internet]. 1 mai 2018 [cité 12 janv 2021]; Disponible sur: <https://doi.emh.ch/fms.2018.03258>
5. Müller P, Rose K, Hayer A, Petit, J. Guide d'alimentations végétarienne et végétalienne pour nourrissons et enfants en bas âge [Internet]. 2020 [cité 30 mars 2020]. Disponible sur: [https://paediatrica.swiss-paediatrics.org/wp-content/uploads/2020/03/2020.03.11-FR\\_Handlungsanweisungen\\_vegetarisch\\_ve-1.pdf](https://paediatrica.swiss-paediatrics.org/wp-content/uploads/2020/03/2020.03.11-FR_Handlungsanweisungen_vegetarisch_ve-1.pdf)
6. L'alimentation végétarienne (ovo-lacto-végétarienne) Feuille d'info [Internet]. Société Suisse de Nutrition; 2022. Disponible sur: [https://www.sge-ssn.ch/media/ct\\_protected\\_attachments/0c5d94ba1cdcd0c115385da25306d/Feuille-dinfo-Alimentation-ovo-lacto-vegetarienne.pdf](https://www.sge-ssn.ch/media/ct_protected_attachments/0c5d94ba1cdcd0c115385da25306d/Feuille-dinfo-Alimentation-ovo-lacto-vegetarienne.pdf)
7. L'alimentation végétalienne Feuille d'info [Internet]. Société Suisse de Nutrition; 2022. Disponible sur: [https://www.sge-ssn.ch/media/ct\\_protected\\_attachments/5fcc43f53074c4471a1dfc89200568/Feuille-dinfo-Alimentation-vegetalienne.pdf](https://www.sge-ssn.ch/media/ct_protected_attachments/5fcc43f53074c4471a1dfc89200568/Feuille-dinfo-Alimentation-vegetalienne.pdf)
8. Müller P, Hasselmann O. Alimentation végétalienne pendant l'enfance – rôle du pédiatre. Paediatrica. 2018;Vol. 29(1):39-41.
9. Petit LM, Nydegger A, Müller P. Alimentation végétalienne de l'enfant : quels déficits surveiller ? Revue pratique pour le médecin. Revue Médicale Suisse. 2019;373-5.
10. Reber S. Alimentation pour enfants et adolescents sportifs. Paediatrica [Internet]. 30 sept 2022 [cité 14 mai 2024];33(3). Disponible sur: <https://www.paediatricschweiz.ch/fr/alimentation-pour-enfants-et-adolescents-sportifs/>
11. Régimes végétaliens : analyse des avantages et des inconvénients sur le plan nutritionnel et pour la santé-synthèse et recommandations [Internet]. Commission fédérale pour l'alimentation - Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV); 2018. Disponible sur: <https://www.eek.admin.ch/eek/fr/home/pub/dieteveganeavantagesetinconvénients.html>
12. Watanabe F, Yabuta Y, Bito T, Teng F. Vitamin B12-Containing Plant Food Sources for Vegetarians. Nutrients. 5 mai 2014;6(5):1861-73.

**Adresse utile**

Unité PSPS – AVASAD – av. de Rhodanie 60, 1014 Lausanne  
Site de l'Unité PSPS : [www.vd.ch/unite-psps](http://www.vd.ch/unite-psps)

**Auteure**

L. Margot, coordinatrice du programme cantonal de promotion de l'activité physique et de l'alimentation équilibrée dans les écoles vaudoises

**Date**

29.10.2024

**Lu et approuvé**

M. Torres, responsable a.i. de l'Unité PSPS  
B. Casini-Matt, responsable a.i. des infirmier.e.s scolaires