

Recommandation de l'Unité PSPS

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

A l'intention des	<i>Infirmier.ère.s en santé communautaire des établissements de l'enseignement scolaire obligatoire et postobligatoire</i>
Messages-clés	<ul style="list-style-type: none"> • Les personnes se disant végétariennes représentent 4.9% de la population en Suisse, celles végétaliennes ou véganes, une fraction encore moindre • 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 • Il convient de s'assurer que les besoins énergétiques, protéiques, en fer, en vitamines D, B12 et en oméga 3 sont couverts lors d'alimentation végétarienne • 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
Contexte	Les appellations de l'alimentation peuvent différer selon le type d'aliments exclus (ou consommés) :
Connaissances actuelles	<ul style="list-style-type: none"> • végétarienne si l'alimentation est sans viande, ni volaille ou poisson (soit ovo-lacto-végétarienne), • végétalienne lorsqu'elle est sans produit d'origine animale (uniquement des légumineuses comme sources protéiques, complétées par des céréales et des fruits à coque). <p>Le véganisme (végane) 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>
<i>De quoi s'agit-il</i>	
Prévalence	En Suisse, 4.9% de la population adulte se dit végétarienne.(1) Pour d'autres pays, cette fréquence s'élève à 4% (USA) ou 5% (Royaume-Uni, Allemagne Australie). Les végétaliens ne représentent que 1-2% dans ces mêmes pays (Royaume-Uni, Allemagne Australie). (2)
Conséquences	<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).(3) (4)</p> <p>Une alimentation végétarienne est corrélée avec une moindre incidence d'obésité, d'hypertension, de maladies cardio-vasculaires, 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 tabac ou d'alcool), 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. (6)</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 (4). D'autres références suisses ou étrangères ont le même avis. (6) (7) (8)</p>

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

Protéines

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 :

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) nécessitent que ces sources protéiques soient associées, au moins dans la même journée, mais si possible au même repas, à une céréale.

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. Le risque de déficit en fer est donc avéré. 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 carence 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 (8)

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.(6) (7)

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. (8)

Fer, calcium, zinc Les apports en fer, en calcium, en zinc sont à augmenter par rapport à ceux d'une alimentation diversifiée. Une alimentation végétalienne couvrant difficilement les besoins de l'enfant ou de l'adolescent.e, 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 L'apport en vitamines D et B12 est difficile à assurer avec une alimentation exclusivement végétale. Des aliments enrichis et/ou des suppléments vitaminiques sont à proposer

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. Bochud M, Beer-Borst S. Anthropometric characteristics and indicators of eating and physical activity behaviors in the Swiss adult population Results from menuCH 2014-2015. OFSP et OSAV; 2017.
2. Stamm H, Fischer A, Wiegand D, Lamprecht M. Monitorage alimentation et activité physique. Recueil d'indicateurs dans le cadre du PNAAP 2008-2016. OFSP; 2016.
3. Academy of Nutrition and Dietetics. Vegetarian nutrition (VN) evidence based nutrition practice guideline. Agency for healthcare research and quality; 2011.
4. L'alimentation des enfants [Internet]. Société Suisse de Nutrition; 2017. Disponible sur: https://www.sge-ssn.ch/media/Feuille_d_info_alimentation_des_enfants_2017_2.pdf
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://paediatrics.swiss-paediatrics.org/wp-content/uploads/2020/03/2020.03.11-FR_Handlungsanweisungen_vegetarisch_ve-1.pdf
6. 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>
7. Petit L-M, Nydegger A, Müller P. Alimentation végétalienne de l'enfant : quels déficits surveiller ? Revue pratique pour le médecin. Revue Médicale Suisse. 2019;373- 5.
8. 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>

Adresse utile

Unité PSPS – AVASAD – rte de Chavannes 37 Ouest, 1014 Lausanne
Site de l'Unité PSPS : www.vd.ch/unite-psps

Auteur.e

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

Date

31.01.2021

Lu et approuvé

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