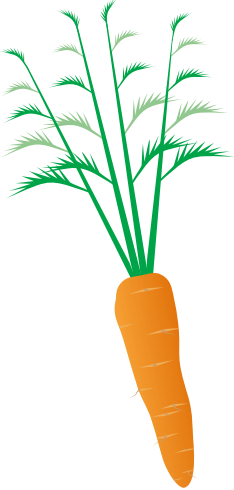


Fiche thématique

Alimentation végétarienne



Le terme « alimentation végétarienne » désigne différentes formes d'alimentation, bannissant tout ou partie des aliments d'origine animale. Le régime le plus répandu est celui qui autorise la consommation d'œufs et de produits laitiers mais pas de viande, ni de poisson. La forme la plus stricte est l'alimentation végétalienne, qui proscrit tout aliment d'origine animale.

À partir du moment où l'on renonce à un ou plusieurs produits d'origine animale, il faut se procurer ailleurs les nutriments qu'apportent normalement ces produits : protéines, certaines vitamines, certains sels minéraux, acides gras oméga-3. Les autres sources peuvent prendre la forme :

- d'autres aliments (tofu, légumineuses, œufs, produits laitiers);
- d'aliments enrichis, comme du lait de soja enrichi en calcium;
- de compléments alimentaires (comprimés de vitamine B12 par exemple).



Si vous souhaitez proposer à votre enfant une alimentation ovo-lacto-végétarienne, il est impératif de veiller à ce qu'il ait un régime alimentaire équilibré et surtout surveiller les nutriments apportés normalement par la viande et le poisson. Demandez alors conseil à votre pédiatre.

En renonçant à tous les produits d'origine animale, les végétaliens restreignent fortement le nombre d'aliments qu'ils peuvent consommer, ce qui peut être source de carences en nutriments importants. Il est donc déconseillé de proposer une alimentation végétalienne aux nourrissons et aux enfants en bas âge. Si vous souhaitez tout de même nourrir votre enfant selon les principes végétaliens, vous devez absolument l'amener régulièrement chez un médecin pour des contrôles, vous faire conseiller par un diététicien qualifié et compléter son alimentation par de la vitamine B12 et éventuellement d'autres substances nutritives.

