



LE VEGANISME PROSCRIT POUR LES ENFANTS, FEMMES ENCEINTES ET ALLAITANTES

Bruxelles, 14 mai 2019. De plus en plus fréquemment imposé par des parents à leurs nourrissons, le régime végan est à proscrire. C'est l'avis rendu par une Commission de médecins de l'Académie Royale de Médecine de Belgique (ARMB). Ce régime restrictif engendre d'inévitables carences et nécessite un suivi permanent des enfants pour éviter les carences et des retards de croissance souvent irréversibles.

Interpellé par le nombre de parents refusant qu'un régime diversifié et équilibré soit fourni à leurs enfants, le Délégué général aux Droits de l'Enfant, Bernard De Vos a demandé à l'ARMB de remettre un avis sur le véganisme. « *Le personnel de santé est parfois confronté à un véritable problème d'éthique. Nous laissons une certaine latitude, nous tentons d'expliquer aux parents les risques d'une telle alimentation mais que faire lorsque nous estimons qu'ils ont une attitude dangereuse pour la santé leur enfant ?* », interroge le Professeur Georges Casimir, Pédiatre à l'HUDERF et rapporteur de la Commission nommée par l'Académie Royale de Médecine de Belgique.

Il estime que 3% des enfants belges sont concernés par ce type de régime alimentaire. Le véganisme ou végétalisme pur est un régime restrictif dont les protéines animales sont bannies. Des vitamines essentielles telles que la D et la B12, le calcium ou encore des oligoéléments et nutriments indispensables à un développement correct sont absents de cette alimentation. « *On parle de retards de croissance staturo-pondéraux et de retards psychomoteurs, de dénutrition, d'anémies importantes*, explique Isabelle Thiébaud, Présidente du Club Européen des Diététiciens de l'Enfance, ayant collaboré à la rédaction de l'avis de l'ARMB. *Certains développements doivent se faire à un moment précis de la vie et s'ils ne se font pas, c'est irréversible* ». Des excès en potassium et en fibres sont également observés lorsque les légumes représentent une trop grande part de l'alimentation.

La Commission mandatée par l'ARMB déconseille de soumettre un enfant à un tel régime. Si tel est néanmoins le cas, ce dernier doit impérativement faire l'objet d'un suivi médical, d'examens sanguins réguliers et bénéficier de supplémentations : « *Lorsqu'on est enfant, rappelle le Pr. Georges Casimir, le corps fabrique notamment des cellules cérébrales. Cela implique des besoins plus importants en protéines et acides gras essentiels. Le corps ne les produisant pas, il faut les lui apporter via les protéines animales. Le véganisme n'est indiqué ni pour un enfant ni pour une femme enceinte ou allaitante* ».

« *Nous nous positionnons dans l'accompagnement des parents, pas dans le jugement*, ajoute Isabelle Thiébaud. *Le diététicien doit absolument travailler en collaboration avec le pédiatre* ». Le but est d'éviter les carences ou de les combler rapidement. « *Nous attirons l'attention sur le fait qu'il est anormal de devoir médicaliser un enfant né en bonne santé* », conclut le Pr. Georges Casimir.