

Alimentation végétarienne et vegan chez le jeune enfant

Nicoletta Bianchi, diététicienne ASDD, indépendante, Centre Périnatal & Famille
Lausanne

Le jeune enfant a des besoins nutritionnels spécifiques et exigeants. En effet, sa croissance en taille, sa prise de poids et son développement dans les premières années de vie, pour être optimaux, doivent être soutenus par une alimentation suffisante et complète.

En excluant plusieurs catégories d'aliments, les alimentations végétarienne et surtout vegan, sont à risque de carences en énergie, macro- et micro-nutriments, potentiellement dommageables à cette période de vie, et pouvant avoir un impact sur la santé future de l'enfant.

Les instances nationales de santé (OSAV 2020 pour la Suisse, PNNS/GFHGNP 2019 pour la France, Académie royale de médecine de Belgique 2019, par exemple) déconseillent l'alimentation vegan pour les groupes de population à risque, dont font partie les nourrissons et les jeunes enfants. Cependant, les pays anglo-saxons (UK, USA) incluent ces alimentations dans leurs recommandations à la population.

La présentation abordera les principaux éléments à considérer dans l'alimentation végétarienne ou vegan des jeunes enfants, de la diversification à l'alimentation en famille. La théorie et la pratique s'appuieront sur des articles scientifiques récents et un cas clinique illustrera le propos.