



QUESTIONS-RÉPONSES SANTÉ

Mode vegan : épargnons nos enfants !



HOPITAL TROUSSEAU

**PROFESSEUR
PATRICK
TOUNIAN**

Chef du service de nutrition
et gastro-entérologie
pédiatriques, hôpital Trousseau,
Paris.

La journée mondiale du végétarisme s'est tenue le 1^{er} novembre dernier. Les adeptes de cette mode dite « vegan » qui consiste à rejeter tous les produits provenant de l'exploitation des animaux se multiplient. Ce type d'alimentation n'est pourtant pas adapté à l'espèce humaine dans la mesure où il augmente le risque de carences nutritionnelles. Mais c'est lorsqu'elle est imposée à un enfant que cette déviance alimentaire devient grave.

Les pédiatres voient de plus en plus de nourrissons souffrant de carences sévères en raison de la substitution de leur lait par des boissons végétales à base de châtaignes, amandes, noix, riz ou soja. Les carences qu'entraîne leur consommation peuvent avoir des conséquences irréversibles, tout

particulièrement lorsqu'elles atteignent le développement cérébral. Ces complications peuvent même conduire au décès, comme nous avons pu malheureusement le constater ces dernières années.

C'est sur les conseils d'un professionnel de médecine alternative ou par des informations glanées sur les réseaux sociaux que les parents décident de donner ces boissons végétales à leur nourrisson. Leur profil reste néanmoins assez stéréotypé, avec une méfiance paranoïaque envers le lait, une alimentation végétarienne ou végétalienne, une préférence pour les produits issus de l'agriculture biologique et un refus des vaccins.

Il existe pourtant des préparations infantiles dans lesquelles les protéines du lait de vache ont été remplacées par des protéines de riz ou de soja, mais qui se distinguent de ces boissons végétales par une composition adaptée aux nourrissons. Elles peuvent donc leur être données sans risques de carences.

Les responsables de cette déviance alimentaire mortifère ne sont pas les parents, mais ceux qui les incitent à y sombrer. Naturopathes, homéopathes et ostéopathes sont parmi les principaux prescripteurs de boissons végétales. Ils utilisent, souvent avec talent, leur statut de soignant pour avancer de fausses certitudes et convaincre ainsi des parents crédules ou simplement sensibles à ce mode de pensée, et ceci malgré la vacuité scientifique de leurs propos. Les industriels commercialisant ces ersatz de lait infantile sont complices de cette dérive en cherchant parfois à inciter les acheteurs à les



donner aux nourrissons. Le législateur serait ainsi bien inspiré d'instaurer l'obligation de faire figurer sur l'étiquetage de ces produits et sur les sites les mettant en vente une mention stipulant le danger de leur utilisation chez le nourrisson.

De plus en plus d'enfants plus âgés et surtout d'adolescents succombent également à cette mode vegan. Les carences nutritionnelles sont heureusement moins fréquentes à ces âges. Les carences en calcium, et surtout en fer et en vitamine B12 ne sont néanmoins pas rares et entraînent aussi des conséquences parfois irréversibles.

Mais pourquoi un tel engouement pour le végétalisme ? La défense de la cause animale reste la principale motivation. Nul ne peut nier que l'exploitation des bêtes dans le but de nourrir les humains puisse choquer. Même si nous savons que ces animaux ne seraient pas conçus s'ils n'étaient pas destinés à être consommés, l'issue funeste qui les attend peut être difficile à supporter. Mais tous les scientifiques sans exception sont unanimes pour admettre que l'absence de produits carnés, de poissons ou de lait accroît considérablement les risques de carences nutritionnelles, et ceci depuis des millénaires. N'oublions pas que c'est l'adjonction régulière de viande à un régime essentiellement végétalien qui a catalysé l'hominisation des primates, notamment en développant leur cerveau, et permis ainsi aux *Homo sapiens* que nous sommes de dominer la planète.

Pour probablement contrecarrer les arguments des scientifiques, les sites promouvant le végétalisme fourmillent de développements pseudo-scientifiques cherchant à rassurer la population. En les lisant, j'ai été impressionné par leur capacité à inventer des concepts nutritionnels auxquels aucun chercheur digne de ce nom n'avait encore pensé. L'enseignant que je suis a également été affligé du niveau de connaissances des rares médecins qui cautionnent le végétalisme pourtant régulièrement

végétalisme, pourtant régulièrement mentionnés par ses adeptes comme des références.

Vraisemblablement conscients de la pauvreté de leur raisonnement scientifique, ils n'ont souvent d'autre issue que d'accuser les experts d'être vendus aux industriels de l'agroalimentaire pour s'y opposer. Il est exact qu'un grand nombre de médecins et de chercheurs ont des liens d'intérêt avec les industriels de la filière bovine, et j'en fais partie. Mais soyons clair, ce sont les industriels qui viennent acheter les services de ces scientifiques, et non l'inverse. Mais en aucun cas un médecin réputé ne risquerait sa carrière et sa renommée pour proclamer des thèses incompatibles avec son éthique scientifique.

Laissons les nombreux adultes herbivores manger ce que bon leur semble. Mais de grâce, épargnons nos enfants de ce type d'alimentation qui les conduit inexorablement vers des déficiences nutritionnelles dont ils subiront les conséquences tout au long de leur existence. ■

L'absence de produits carnés, de poissons ou de lait accroît considérablement les risques de carences nutritionnelles

PROFESSEUR PATRICK TOUNIAN





