

En Europe, 2 % à 5 % de la population adulte suit un régime végétarien, pour des raisons religieuses ou écologiques et/ou parce que cela est estimé bénéfique pour la santé. De fait, beaucoup de parents végétariens font également observer le même régime à leurs enfants.

Or le végétarisme qui exclut viandes et poissons mais inclut oeufs et produits laitiers peut assurer un équilibre nutritionnel à l'inverse du végétalisme qui ne comporte aucun produit d'origine animale. Enfin, le régime macrobiotique privilégie la consommation de produits locaux avec un minimum de transformations : il comprend volaille ou poisson 1 à 2 fois par semaine mais exclut les produits laitiers.

Le régime végétarien de l'adulte est associé à une diminution de la masse grasse et de la mortalité par cardiopathie ischémique, probablement du fait d'une consommation importante de fruits et légumes mais chez l'enfant, il peut voir des effets délétères pour la croissance, s'il n'est pas contrôlé. Les études à ce sujet sont rares en pédiatrie mais on peut considérer qu'un régime ovo-lacto-végétarien peut permettre une croissance normale tandis que le végétalien entraîne un retard staturo-pondéral.

Plusieurs carences sont possibles. La vitamine B12 n'est présente que dans les produits animaux, celle des algues étant inactive. La carence en vitamine B12 provoque une anémie mégalo-blastique, un retard du développement et des troubles psychiques qui peuvent être irréversibles. Les végétaliens y sont exposés y compris les nourrissons allaités par une mère végétalienne. La carence en protéines dépend des quantités ingérées, mais aussi du contenu en acides aminés essentiels (AAE) plus bas dans les protéines végétales. De plus, ces protéines végétales ont chacune une teneur insuffisante en l'un des AAE, par exemple méthionine ou lysine. Ainsi, une protéine végétale peut apporter une quantité insuffisante en un AAE donné, éventuellement compensée par d'autres végétaux. Un nourrisson non alimenté au sein, peut être en carence, en particulier par l'utilisation de « laits » végétaux non adaptés.

La carence en calcium résulte d'un régime végétalien sans produit laitier. Certains végétaux sont riches en calcium mais en cas d'oxalates dans leur composition, l'absorption est entravée. Pour prévenir la carence, l'utilisation de jus de fruits ou céréales supplémentés en calcium peut

être recommandée. Parmi les acides gras essentiels, la carence en oméga 3 est possible en l'absence de consommation de poisson, La carence en fer et en zinc n'est pas plus fréquente que chez les non végétariens malgré une biodisponibilité faible.

Au total, chaque régime doit être individuellement évalué et l'aide d'un diététicien s'avérer indispensable.

Univadis - Pr Jean-Jacques Baudon - 12/12/11