

ALIMENTATION

Le végétalisme, ça ne s'improvise pas

Dopé par le mouvement vegan, le végétalisme compte de plus en plus d'adeptes... et de détracteurs qui craignent pour la santé des enfants.

• **Caroline DESORBAY**

Faut-il punir d'une peine de prison les parents qui imposent à leur enfant un régime végétalien ? Une députée italienne a déposé une proposition de loi en ce sens car plusieurs enfants ont dû être hospitalisés pour malnutrition sévère ces derniers mois en Italie où 2,8 % de la population a adopté le régime vegan.

Ce mode d'alimentation s'apparente au végétalisme puisqu'il bannit tout produit d'origine animale. Sont proscrits non seulement la viande, le poisson et les œufs mais aussi les produits laitiers, le miel...

Que faut-il penser de ce régime, vanté par de nombreux people dont Gwyneth Paltrow, Beyoncé ou encore Emily Deschanel de la série *Bones* ?

Effets bénéfiques et carences

« *Le végétalisme et le végétarisme (NDLR : ni viande, ni poisson en principe) ont des effets bénéfiques*

intéressants pour la santé surtout au niveau des pathologies cardiovasculaires (maladies coronariennes, hypertension artérielle, accident vasculaire...), expliquent Eugénie Joly et Léna Frateur, diététiciennes aux cliniques universitaires Saint-Luc, à Woluwe.

« *Il limite aussi les risques de surcharge pondérale et d'obésité et peut prévenir certains cancers. Ces personnes consomment plus d'antioxydants, plus de légumes et des graisses de meilleure qualité que celles qui suivent un régime conventionnel.* »

Par contre, le végétalisme expose ses inconditionnels à certaines carences nutritionnelles dont la principale concerne les protéines. « *Les protéines végétales contiennent moins d'acides aminés essentiels que les protéines animales, or ces acides aminés essentiels sont indispensables pour que notre corps puisse fabriquer à son tour les protéines dont il a besoin.* »

On peut éviter cette carence en associant certains aliments (céréales et légumineuses – fruits oléagineux et légumineuses), idéalement au cours d'un même repas ou dans la journée.

« *Le végétalisme peut provoquer d'autres carences : en fer, calcium et vitamine B 12. Cette dernière est indispensable notamment pour la croissance, le système nerveux ou sanguin. Les végétariens comme les végétaliens ont donc besoin d'un*

supplément en vitamine B 12. »

Déconseillé aux enfants

Le régime végétalien est déconseillé aux enfants car les carences peuvent provoquer des retards de croissance importants. « *Cela peut se faire à condition que les parents soient bien éduqués et impliqués, qu'ils soient régulièrement épaulés et suivis par un médecin nutritionniste ou une diététicienne diplômés avec des contrôles sanguins réguliers et des suppléments de compléments alimentaires adaptés aux enfants.* »

Les femmes végétaliennes enceintes ou allaitantes doivent elles aussi être suivies et prendre des compléments parce que leurs besoins sont plus élevés.

Passer d'une alimentation traditionnelle au végétalisme, ne s'improvise pas. Mieux vaut consulter un spécialiste de la nutrition diplômé qui expliquera les associations d'aliments limitant les carences.

« *Par exemple, le fer contenu dans les végétaux est moins bien absorbé que celui contenu dans les produits animaliers. Il faut en consommer plus et l'associer avec de la vitamine C : des pois chiches ou lentilles avec du citron ou un jus d'orange. L'idéal, c'est de commencer en douceur un repas végétarien par semaine, par exemple, et de prendre le temps de s'informer auprès de personnes compétentes.* » ■

Véganisme, plus qu'un régime, un mode de vie

Plusieurs magasins à Bruxelles, un à Liège, un autre qui vient de s'ouvrir à Wépion... sans compter les nombreuses boutiques en ligne. Le mouvement «vegan» s'implante doucement. « *Nous sommes un peu à la traîne par rapport aux Européens de l'Est* », constate Martin Thioux, gérant de la boutique liégeoise Goveg Vegan Shop et «véganiste» depuis 5 ans. On y

trouve des produits alimentaires mais aussi des cosmétiques, des vêtements et des chaussures qui ne contiennent aucun produit d'origine animale.

Comment est-il devenu un adepte du veganisme ? « *J'étais déjà végétarien depuis longtemps parce que je me souciais de la gestion des ressources mondiales. C'est en discutant avec ma compagne de*

l'impact de l'utilisation de l'animal que j'ai réalisé que le fait de consommer des œufs, du lait, de porter des chaussures en cuir ou des vêtements en laine, avait le même impact que de manger de la viande. »

Droit des animaux, écologie (la production de viande et de lait menace la planète), santé (alimentation saine et équilibrée)... autant de chemins qui

mènent au veganisme. Un mode de vie parfois compliqué : « quand on est invité à un barbecue, il faut pouvoir assumer son choix de vie », reconnaît Martin.

Et les cas de malnutrition d'en-

fants ? « C'est regrettable, ces parents maîtrisent mal ce type de régime. Par rapport aux parents qui ne donnent que des plats préparés à leurs enfants, ça reste marginal.

Aux Etats-Unis, il y a moins de problèmes car des médecins ont étudié le régime vegan et reconnu ses avantages. C'est mieux encadré. Ici, on préfère rejeter ce qu'on connaît mal ». ■ **Ca.D.**

VITE DIT

Festival Vegan Intéressé par le veganisme ? Rendez-vous ce dimanche 21 août à l'Artcube de Gand où se tiendra la deuxième édition du Vegan Summer Fest, organisé par l'association de véganisme belge BE Vegan. Au menu : casseroles végétaliens, conférences, produits véganes (cosmétiques, vêtements, chaussures...). L'an dernier, plus de 3 000 personnes ont assisté à ce « festival ».

► [info sur bevegan.be](http://info.sur.bevegan.be)