

Les produits végétariens et leurs effets sur la santé

Un couple belge a été condamné hier à six mois de prison. Ils ont provoqué la mort de leur bébé de 7 mois en le nourrissant uniquement de lait végétal. Ce type de produit est parfois vu comme un substitut mais est dangereux quand l'enfant est encore en croissance.

MARGOT VERMEYLEN (ST.)

L'actualité d'hier a rappelé un événement tragique à la Belgique et a glacé plus d'un parent du pays. En juin 2014, un bébé de 7 mois avait été admis aux urgences de Hasselt. Il était profondément déshydraté et sous-alimenté, et les médecins n'avaient pu que constater sa mort. Les parents du bébé le nourrissaient uniquement de lait végétal, pensant leur fils intolérant ou allergique au lait. Hier, le tribunal de Termonde a reconnu les deux parents coupables par négligence de la mort du bébé, et les a condamnés à 6 mois de prison avec sursis.

Autre fait d'actualité, la Cour européenne de justice a rendu cette semaine un arrêt qui protège la dénomination des produits laitiers. Désormais, les produits alimentaires purement végétaux ne pourront plus être désignés comme «lait», «fromage» ou «yaourt». En effet, ces appellations sont réservées aux produits d'origine animale. Pour éviter toute confusion chez le consommateur, le «lait de soja» devra par exemple être qualifié de «boisson au soja».

Un danger pour la santé?

Ces deux faits d'actualité ouvrent alors une question: les laits végétaux peuvent-ils être dangereux pour la santé? Pour Philippe Goyens, chef de clinique émérite à l'Hôpital universitaire des enfants Reine Fabiola, le problème est assez simple: il dépend de l'âge. Les 4 à 5 premiers mois de sa vie, le nourrisson doit être nourri seulement par un aliment, il est donc complètement dépendant de celui-ci. L'aliment idéal durant cette première phase de la vie est le lait maternel, qui

apporte la quasi-totalité des nutriments essentiels à la croissance. Vers ses 6 mois, le bébé passe à la phase de diversification, où il commence à se nourrir progressivement d'autres aliments. Les laits végétaux peuvent alors être progressivement introduits, mais ils ne peuvent en aucun cas constituer leur seule alimentation ou remplacer tous les produits laitiers. Philippe Goyens témoigne: «J'ai déjà vu plusieurs cas de nourrissons très malades, nécessitant des soins intensifs prolongés, car leurs parents les avaient nourris principalement de ces laits artificiels.» Il appelle d'ailleurs à ce que ces produits comportent une indication précisant qu'ils ne conviennent pas à l'alimentation des jeunes enfants.

Pour les bébés vraiment intolérants ou allergiques aux produits laitiers, les industries sont capables aujourd'hui de produire des laits sans lactose qui couvrent la quasi-totalité des besoins d'un jeune enfant. Il en existe plusieurs sur le marché. «La grande majorité de ces laits végétaux ne répondent pas aux exigences nutritionnelles des médecins, car ils sont commercialisés pour la consommation adulte», insiste Philippe Goyens. Cette consommation en plein essor peut être expliquée par plusieurs raisons, qu'elles soient de santé, d'éthique, environnementale, religieuse, ou tout simplement de goût.

Régime raisonné

Ce constat vaut-il aussi pour d'autres produits animaux, comme la viande? «Le secret du bon état de santé est la diversité, note Marguerite Landsberg, pédiatre à l'Hôpital des enfants. Plus le nombre d'aliments est réduit, plus on court le risque de manquer de nutriment ou d'être déformé.» Le végétarisme et le végétalisme sont, selon elle, des régimes qui peuvent être très sains, une fois la croissance finie et plusieurs études prouvent qu'ils réduisent les risques de cancer et de crise cardiaque.

«Je pense que le meilleur régime alimentaire est un régime alimentaire raisonné. Le flexitarisme, le fait de manger de la viande occasionnellement et en privilégiant la qualité plutôt que la quantité est une bonne solution pour la santé», conclut la pédiatre.

«Je pense que le meilleur régime alimentaire est un régime raisonné.»

MARGUERITE LANDSBERG
CHEF DE SERVICE
À L'HÔPITAL
DES ENFANTS

LE BOOM DES PRODUITS SANS VIANDE

En Belgique, l'industrie de production et de distribution de produits d'origine animale a constaté un changement depuis une dizaine d'années. Alors que la consommation de viande n'a fait qu'augmenter le siècle passé, elle diminue depuis 2005. En effet, les statistiques officielles montrent que le Belge a consommé en 2015 84,01 kilos de viande (carcasses comprises), contre 99,89 kg en 2005.

Le marché s'adapte: Delhaize, par exemple, constate que ses clients sont de plus en plus attentifs à leur consommation. L'enseigne a encore enregistré une croissance de 5% des ventes des produits végétariens cette année, et compte actuellement une centaine de produits de ce type. «Il y a de plus en plus de belges flexitariens, on constate une croissance accrue pour des produits sans viande. L'industrie doit innover et évoluer pour répondre à ce besoin.»