



Fiche d'informations SSEJ

REGIME VEGETALIEN CHEZ LES ENFANTS EN INSTITUTION DE LA PETITE ENFANCE¹

No de la Fiche : D577/0120

Responsable : PPSP – Médecin cheffe de service responsable des pratiques

Public (externe ou interne) : Professionnels de la petite enfance

Personne de référence PPSP, SSEJ : Infirmière Petite Enfance

Rattaché au macro processus : O02 Proposer des actions d'éducation et de formation à la santé

Date de validation : 01.10.2019

A. Contexte

Suite à l'émergence de demandes parentales concernant un régime végétalien pour leurs enfants en institution de la petite enfance, il est important de comprendre les liens entre ce type de régime et la santé des enfants en bas âge. Cela devrait vous permettre de mieux accompagner les familles sur les risques pour la santé, la nécessité de suivi médico-diététique et les ressources disponibles pour les parents.

B. Faits et chiffres

En Suisse, et à ce jour, le régime végétalien est pratiqué par une population minoritaire, estimée à 3 % de la population. (Commission fédérale de la nutrition, 2018)

Un régime végétalien fait référence à une pratique alimentaire où aucun aliment d'origine animale n'est présent (viande, poisson, mais aussi œufs, lait, produits contenant des produits laitiers et miel). Ce type d'alimentation est basé uniquement sur des légumineuses comme sources protéiques, complétées par des céréales et des fruits à coques. Le véganisme est un mode de vie, en plus du régime végétalien, excluant tout produit, service ou activité impliquant l'exploitation animale (par exemple la soie, le cuir, ou encore les produits cosmétiques testés sur les animaux). Les motivations à adopter ces pratiques alimentaires ou ce mode de vie sont principalement liées à l'éthique animale ainsi qu'à l'écologie.

La société européenne de nutrition pédiatrique (ESPHGAN) et la société suisse de pédiatrie **déconseillent un régime végétalien pendant la diversification alimentaire et recommandent sa pratique sous surveillance médicale ou diététique appropriée.** (ESPGHAN, JPGN 2017). (Société suisse de pédiatrie, 2017).

Une alimentation exclusivement végétalienne est difficilement compatible avec les besoins d'un enfant à l'âge où la croissance est la plus grande. Les risques sont des carences (par exemple en vitamine B12 ou en fer), pouvant mener à une large palette de symptômes, dont les conséquences les plus importantes se répercutent sur le développement cérébral, osseux ou encore la qualité de la croissance.

¹ Préparé par : Suma Mandwewala, Magali Magistrale, Sidonie Fabbi, Nathalie Bonvin

C. Messages à transmettre aux parents

1. Un suivi par un médecin-pédiatre ou de premier recours est nécessaire afin de déceler d'éventuelles carences et troubles de la croissance, à coupler avec un suivi par un-e diététicien-ne afin d'évaluer les nécessités de compléments nutritionnels.
2. Leur expliquer que l'institution ne peut fournir de repas végétalien, puisqu'il ne répond pas aux besoins de l'enfant – à moins qu'un suivi adéquat n'ait été mis en place.

Les infirmier-ère-s de la petite enfance ainsi que les diététicien-ne-s du SSEJ se tiennent à la disposition des institutions de la petite enfance pour évaluer les situations, accompagner et orienter les familles.

D. Remarque

Il est souhaitable de ne pas remettre en question les motivations des parents à suivre un régime végétalien afin de ne pas créer de résistance. Il est dans l'intérêt de l'enfant de garder le lien entre les collaborateurs des institutions de la petite enfance et les parents afin de pouvoir les informer et les guider.

E. Références :

- [Theobald S, L'alimentation végétane, SVDE ASDD Info 6/2017](#)
- [Société suisse de pédiatrie, Recommandations pour l'alimentation des nourrissons. 2017](#)
- [Commission fédérale de la nutrition \(CFN\). Régimes végétaliens: analyse des avantages et des inconvénients sur le plan nutritionnel et pour la santé. 2018](#)
- [Fewtrell M, &all. Complementary feeding: a position paper by the European society for paediatric gastroenterology, hepatology and nutrition \(ESPGHAN\) committee on nutrition. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2017; 64:119-32](#)
- [Melina V, Craig W, Levin S. Position of the academy of nutrition and dietetics: vegetarian diets. J Acad Nutr Diet 2016; 116: 1970-80](#)
- [Eidgenössische Ernährungskommission. Régimes végétaliens: analyse des avantages et des inconvénients sur le plan nutritionnel et pour la santé. Synthèse et recommandations, 2018.](#)
- [Société suisse de nutrition. L'alimentation végétarienne. 2018](#)
- [Unité de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire du canton de Vaud. Recommandation de l'Unité PSPS – Alimentation végétarienne, végétalienne ou végétane chez l'enfant ou l'adolescent-e. Février 2017.](#)