

# « Ma copine est végétarienne »

A la cantine, de l'escalope de dinde est au menu du jour. Rose, à la place, mange du tofu car elle est végétarienne. Comme elle, de plus en plus d'enfants et d'adolescents renoncent à la viande, voire à tout produit animal. Mais au fait, est-ce bon pour la santé?

## Quel(le) mangeur(se) es-tu?

**Les végétariens** (ou ovo-lacto végétariens) ne mangent ni viande, ni poisson, mais consomment en principe des œufs, du miel, du lait et des produits laitiers.

**Les végétaliens** renoncent à tout produit animal dans leur assiette: ni viande, ni poisson, ni produits laitiers, ni œufs, ni miel.

**Les végans** sont des végétaliens qui, en plus, n'utilisent rien qui provienne du monde animal (soie, cuir, laine, etc.).

**Les flexitariens** sont des végétariens "souples", qui mangent de temps en temps de la viande et du poisson.

**Les omnivores** mangent de tout.



## Pourquoi Rose ne mange pas de viande?

Les motivations peuvent être diverses: choix des parents, religion (hindouisme par ex.), écologie (élevage intensif d'animaux), éthique. Parfois, c'est parce qu'on trouve injuste et cruel de faire souffrir les animaux. Attention toutefois au "pseudo-végétarisme" qui, à l'adolescence, peut cacher une volonté de restriction alimentaire, une porte ouverte à l'anorexie!

## Pédiatre

Dre Selina Pinösch, médecin adjointe au Service de pédiatrie générale des HUG



## Végétarien, c'est plus sain?

Pas forcément! Plus un aliment (céréale, fruit, légume, sucre, etc.) est transformé, moins il est bon pour la santé. Préférez une compote de fruits maison à une compote industrielle, riche en sucre, en additifs et en conservateurs.

## Devenir grand(e), fort(e) et intelligent(e)

Pour passer d'environ 3 kg à la naissance à 60-70 kg à l'âge adulte, l'enfant a besoin de carburant. C'est dans l'alimentation que se trouvent les protéines, vitamines et oligo-nutriments nécessaires à la croissance et à un bon développement physique et intellectuel. La viande et le poisson sont de vrais concentrés en énergie, en nutriments (fer, zinc, vitamines, etc.) et en acides aminés (protéines) élémentaires. Une alimentation végétarienne peut combler ces apports à condition d'être très variée pour que chaque aliment puisse compenser ce qui manque dans les autres. En plus des légumes, vous mangerez par exemple du riz avec des lentilles, du maïs et des haricots, de la semoule et des pois chiches.

## Garder l'équilibre

Lorsqu'on mange beaucoup de fruits et de légumes, l'estomac se remplit très vite. Or, les besoins énergétiques d'un enfant sont jusqu'à quatre fois supérieurs à ceux d'un adulte! Le risque est de ne pas avoir son compte en calories. Veillez à un apport suffisant en:

- protéines (soja, céréales, légumineuses, fruits à coque) pour les muscles;
- oméga 3 (noix, graines de lin, soja) pour le cœur, le cerveau et les yeux;
- fer (tofu, soja, petits pois, épinards) pour le développement intellectuel;
- calcium (lait, chou, brocoli) et vitamine D (champignons) pour les os;
- zinc (germes de blé, de seigle, fruits à coque, graines) pour la peau et contre les infections;
- vitamine B12 pour le développement intellectuel, l'équilibre, la coordination fine: attention, les végétaux n'en contiennent que très peu!

## Parents: comment réagir?

Votre enfant veut devenir végétarien ou végan? Cherchez à connaître ses motivations. Expliquez-lui qu'une alimentation végétarienne doit être réfléchie et très variée pour garantir l'équilibre alimentaire et éviter les carences nutritionnelles. A savoir que les compléments alimentaires sont indispensables pour les végétaliens.

## Le bon conseil

Vérifier la croissance et la prise de poids régulièrement chez le pédiatre.

