

Mini-véganes

L'ÉDUCATION

100 % VÉGÉTAL

La France compte 1,5 million de végétariens, dont de plus en plus de véganes, pour lesquels tout aliment ou produit provenant de l'exploitation animale est à bannir. Des enfants suivent ce mode de vie préconisé par leurs parents. Entre motivations éthiques et questions de santé, ces familles font un choix singulier. Décryptage.

Si nos voisins allemands se sont clairement penchés sur la question, en France, les familles véganes sont plus silencieuses et les interrogations restent nombreuses. Est-ce dangereux d'élever dès la naissance son enfant sur les bases d'un régime sans aucun aliment issu de l'exploitation animale (lait, viande, poisson, œuf, fromage) ? Imposer un régime restrictif à ses enfants ne revient-il pas à choisir à sa place un modèle alimentaire qu'il convient d'adopter par soi-même ? Ou, à une époque terrassée par le réchauffement climatique, l'exploitation intensive et les scandales sanitaires, cette philosophie de vie est-elle un modèle sensé ?

L'éthique comme socle éducatif ?

Quand Larissa, végane depuis des années et auteure du blog mamma-vega.blogspot.fr, a donné naissance à son premier enfant, c'est en toute logique qu'elle et son mari ont fait le choix de l'élever selon les règles du véganisme : "Tout parent transmet ses valeurs et sa façon de vivre à ses enfants. Sachant qu'une alimentation végétalienne équilibrée est tout à fait adaptée aux enfants, la question ne s'est même pas posée", explique la jeune femme. Car, plus qu'une question de diététique pure, les motivations de Larissa et de son compagnon reposent sur une question éthique qui constitue la base de leur

parentalité et des valeurs qu'ils souhaitent transmettre à leur descendance : "À force de lectures, de questionnements, de découvertes sur notre rapport aux animaux et leur traitement, nous avons cheminé d'abord vers le végétarisme, puis nous sommes devenus véganes et n'utilisons donc aucun produit animal, ni dans notre alimentation, ni dans le reste de nos vies."

Une vision éthique et responsable que partage Marie Laforêt, célèbre auteure culinaire végane, fondatrice du site 100 % Végétal¹. Et parmi les autres motivations qui l'ont poussée à adopter et à promouvoir le véganisme en France, la planète et la santé figurent elles aussi en bonne position : "Il y a également des bénéfices pour le bien-être physique et l'environnement. Une alimentation végane participe à lutter contre le réchauffement climatique et contre la déforestation ou la pollution des sols et des réserves d'eau potable. Elle pose aussi la question du partage des ressources : l'élevage est extrêmement gourmand en eau et mobilise 60 % des terres cultivables, avec lesquelles on pourrait nourrir plus d'humains si elles étaient destinées à notre alimentation et pas à celle des animaux destinés à être abattus ou aux pâturages." Loin du délire bobochic alimenté par les stars hollywoodiennes qui voient dans ce régime un sérieux atout minceur, le discours de ces

“En France, le sujet est encore un peu tabou, même si la demande est de plus en plus grande.”

femmes semble davantage s’inscrire dans une problématique responsable : Quelle Terre allons-nous transmettre à nos enfants ? Une question qui a d’ailleurs fait l’objet d’une conférence (“La solution au dérèglement climatique passe par notre assiette !”) lors du salon Veggie World² qui s’est tenu à Paris les 3 et 4 avril dernier.

La France aurait-elle un train de retard ?

Parmi les 40 activités proposées lors du salon Veggie World, des cours de cuisine pour petits gourmands destinés à régaler les enfants à partir de 5 ans étaient proposés aux parents. Une façon d’intégrer la question pourtant encore peu évoquée d’une alimentation végane à destination des moins de 18 ans. À écouter Swantje Tomalak, l’organisatrice du salon, la France a un sérieux retard tant sur la circulation de l’information que sur les infrastructures (restaurants, épiceries, cafés vegan friendly) et la commercialisation d’une offre alimentaire adaptée aux familles véganes. Il faut dire que la jeune femme originaire d’Allemagne a pour élément de comparaison Berlin, ville qui concentre le plus de véganes en Europe. “En France, les parents ont peur de développer des carences chez leurs enfants et de déséquilibrer leur développement. Le sujet est encore un peu tabou, même si la demande est de plus en plus grande”, confie la jeune femme avant de poursuivre : “Les Allemands ont assez de recul aujourd’hui pour dire que les enfants véganes se portent bien. D’ici quelques années, la tendance va clairement se développer en France. L’Hexagone suit les mêmes étapes de développement que l’Allemagne.”

Aux côtés des dizaines de livres destinés au végétaliens adultes, les livres consacrés aux enfants végétariens et véganes se développent timidement. Parmi eux, *Veggie Bébé* (éditions La Plage) d’Ophélie Veron, et *Petit Végétarien gourmand* (Alternatives) de Marie Laforêt viennent au secours de parents véganes qui se sentent délaissés, en les guidant dans la composition de petites purées protéinées sans viande ni poisson, la préparation de gâteaux sans œuf ni lait de vache, ou l’utilisation d’alternatives végétales. “C’est une démarche militante face aux nombreux préjugés et au retard énorme sur le sujet

en France”, confie Marie Laforêt. “Lorsque je travaillais sur mon premier livre de recettes véganes, nous parlions beaucoup avec mon éditrice de l’évolution des habitudes de consommation, d’alimentation, de nutrition, et du manque d’information disponible en France pour les futurs parents végétariens ou véganes. C’est ainsi qu’est née l’idée de ce livre : rendre disponible cette information, avec des conseils pratiques pour mener l’alimentation des petits végétariens ou véganes en toute sérénité.”

Mais si, aux dires des mamans véganes, une alimentation végétalienne encadrée est compatible à tout âge de la vie, les médecins nutritionnistes sont-ils aussi rassurants sur le sujet ?

Carences & Co. ?

Pour répondre à cette question, nous sommes allés interroger le Dr Franck Senninger, médecin nutritionniste et auteur du *Guide santé de l’enfant végétarien* (Jouvence). Le titre du livre laisse présager un regard bienveillant sur un régime alimentaire sans protéines animales mais le contenu est beaucoup plus mesuré qu’il n’y paraît. Dans ce livre très complet, l’auteur s’adresse non seulement à



2. veggieworld.de

l’adolescent qui prend lui-même la décision de devenir végétarien ou végétalien – le livre est là pour l’aider à ne pas commettre trop d’erreurs –, mais aussi aux parents qui, “de manière un peu dogmatique”, décident d’élever leur enfant sur ce modèle alimentaire. Là encore, l’auteur cherche avant tout à encadrer et à informer le lecteur sur les risques physiques et psychiques que cela peut induire. “Avant 4 ans, l’alimentation 100 % végétarienne n’est pas conseillée. S’il n’y a pas dans l’alimentation de l’enfant d’acides gras de poisson, c’est un non-sens. Ce qui est vrai pour l’adulte ne l’est pas pour le tout-petit. L’enfant est un être à part, avec ses besoins nutritionnels propres, sa psychologie propre et ses goûts propres”, souligne le Dr Senninger. Par la suite, tout est question de complémentation entre les aliments pour retrouver tous les acides aminés essentiels dans l’assiette de l’enfant. Ce qui implique de jouer les apprentis nutritionnistes : “Se dire que l’on va compenser la vitamine B12 présente dans la viande par celle présente dans les micro-algues ne rime à rien. Ce n’est pas la même. La qualité d’absorption n’est pas identique du tout”, avertit le Dr Senninger.

Au-delà de la question nutritionnelle, on peut s’interroger sur le fait d’imposer à un enfant un régime restrictif à une époque où l’on préconise la diversité alimentaire. “Sur le plan psychologique, si l’on commence très tôt à diaboliser certains aliments, on est, par exemple, susceptible de favoriser les problèmes de comportement alimentaire dans le futur. Je ne peux pas faire comme si cela ne pouvait pas arriver chez des jeunes patients”, prévient le médecin-nutritionniste. Des propos qui lui ont valu des lettres d’insultes et qui pourraient fâcher une communauté lassée d’être critiquée. À l’instar de Marie Laforêt : “Heureusement, il y a des médecins « vegan friendly » dont les adresses se partagent entre parents, et, face au manque d’information officielle, les parents vont très souvent aller s’informer via des livres ou des sources d’informations étrangères et sont, du coup, très calés sur la question. Les parents véganes sont tout aussi responsables que les autres, ils n’iraient pas mettre en danger la santé de leur enfant.”

Si nos interrogations en matière de véganisme chez l’enfant sont parfaitement légitimes, une règle d’or semble s’imposer : quel que soit le régime alimentaire de votre enfant (omnivore, carnivore ou même fastfoodvore), la première chose à faire est de s’informer et d’offrir à son enfant les meilleurs armes pour se développer. Une chose est sûre : le débat végane risque inévitablement de revenir sur la table.

AMANDINE GROSSE
ILLUSTRATIONS : ANNA KÖVECSES



PETIT LEXIQUE À L'USAGE DES NÉOPHYTES

Flexitarien : Sans supprimer la viande de l’alimentation, ce régime tend à diminuer sa consommation et à manger plus responsable (en se souciant davantage de l’origine de la viande, par exemple.)

Végétarien : Ce régime exclut la viande, le poisson et les fruits de mer de l’alimentation. On parle de semi-végétarisme quand le poisson et les fruits de mer ne sont pas bannis.

Végétalien : Plus strict que le régime végétarien, ce mode d’alimentation ne comporte que des aliments issus du monde végétal et exclut donc la viande, le poisson, les fruits de mer, et aussi les œufs, les produits laitiers et tout autre produit d’origine animale, comme le miel.

Végane : Le véganisme repose sur un régime végétalien, mais touche, en plus du contenu de l’assiette, tout un mode de vie basé sur une idée forte : le refus de l’exploitation animale (pas de cuir ni de laine dans les vêtements, de produits cosmétiques testés sur les animaux, etc.)