

# GUIDE EN CAS D'ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE OU VÉGÉTALIENNE POUR NOURRISSONS ET ENFANTS EN BAS ÂGE

Pascal Müller, Karolin Rose, Angelika Hayer, Laetitia-Marie Petit, Josef Laimbacher



Pascal Müller

## D'une manière générale il faut:

- Veiller à avoir une alimentation variée et équilibrée
- En cas d'alimentation végétalienne, prévoir un accompagnement par un(e) diététicien(ne) qualifié(e) et un(e) pédiatre ou un(e) interniste généraliste expérimenté(e) dans la prise en charge des enfants
- Explorer les motivations des parents et aborder les sources d'informations
- Effectuer une anamnèse nutritionnelle, analyser le journal de bord nutritionnel sur 3 jours et contrôler régulièrement les taux des nutriments critiques (analyses en laboratoire)
- aborder le sujet des suppléments

## Nourrissons

- Allaités: analyses en laboratoire de la mère et supplémentation en vitamine B12 si elle est végétalienne
- Nourris aux préparations pour nourrissons: préparation adaptée à base de protéines de soja

**Alimentation complémentaire** (introduction entre le début du 5<sup>e</sup> mois et le début du 7<sup>e</sup> mois au plus tard):

- Lait maternel ou préparation pour nourrissons à base de protéines de soja jusqu'à l'âge de 12 mois au moins
- Veiller à ce que l'alimentation complémentaire soit assez calorique et la supplémenter avec des huiles riches en ALA
- Ajouter év. une supplémentation en fer (notamment chez les nourrissons allaités après introduction de la diversification)
- Évaluer les apports en iode
- Supplémentation en vitamines K et D (selon la recommandation générale)
- Ajouter une supplémentation en vitamine B12 lors de l'introduction de la diversification
- Analyses en laboratoire pour contrôler les taux des micronutriments critiques

## Enfants en bas âge et enfants

- Surveiller les apports énergétiques (percentiles)
- Limiter les aliments crus chez les enfants en bas âge (digestibilité et densité calorique plus faibles)
- Faire attention au risque d'étouffement (broyer les fruits à coque, p. ex.)
- Évaluer les micronutriments critiques (fer, calcium, iode, zinc, acides gras oméga-3)
- Ajouter une supplémentation fixe en vitamine B12
- Prévoir une supplémentation fixe en vitamine D jusqu'à l'âge de 3 ans (selon la recommandation générale)
- Discuter de contrôles réguliers en laboratoire

Correspondance:  
pascal.mueller  
@kispisg.ch

La prévalence croissante de régimes végétariens et végétaliens fait que les professionnels du domaine médical qui suivent et prennent en charge des nour-

rissons et enfants, se voient de plus en plus confrontés aux questionnements concernant ces types d'alimentation.

## Formation continue

Sur mandat de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV, un groupe de travail interdisciplinaire de la Société Suisse de Pédiatrie a élaboré un guide pour les alimentations végétarienne et végétalienne chez les nourrissons et enfants en bas âge.

L'alimentation recommandée pour le nourrisson et le petit enfant est une alimentation omnivore, basée sur le concept d'un régime mixte optimisé. Alors qu'une alimentation végétarienne bien conçue ne pose pas de problèmes particuliers pour les nourrissons et petits enfants, l'alimentation végétalienne doit être soigneusement planifiée, complétée et suivie afin de prévenir le risque de déficits nutritionnels potentiellement graves. La réalisation d'un tel régime exige de solides connaissances de la diététique.

Ce lien vous donne accès à la publication complète:

<https://www.paediatricschweiz.ch/fr/guide-alimentation-vegetarienne-vegetalienne>

---

### Auteurs

Dr. med. Pascal Müller, Ostschweizer Kinderspital, St. Gallen

Karolin Rose, Hiltl Akademie, Zürich / Spital Männedorf

Angelika Hayer, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bern

Dr. med. Laetitia-Marie Petit, Unité de Gastroentérologie, Hépatologie et Nutrition pédiatriques, Hôpital Universitaire de Genève (HUG), Genève

Dr. med. Josef Laimbacher, Ostschweizer Kinderspital, St. Gallen

Les auteurs n'ont déclaré aucun lien financier ou personnel en rapport avec cet article.