

- Les **graines germées** sont à utiliser comme les légumes.
- Veiller à ne pas épicer les aliments : poivre, vinaigre, moutarde, ketchup, etc., sont à exclure. Il faut aussi limiter l'usage du sel (le lait maternel est pauvre en sel). Les condiments à base de soja (miso, shoyu) sont à utiliser avec modération. Il n'y a pas besoin d'ajouter d'huile dans les préparations avant l'âge de 1 an. Il est également inutile d'ajouter du sucre.

### Supplémenter ?

*Normalement, il n'y a pas besoin de supplémenter, dans la mesure où l'enfant continue à consommer un lait maternisé équilibré et conçu pour son âge.*

*Par exemple :*

- **Acides gras poly-insaturés** : A partir de 4 à 5 mois, on considère que le nourrisson a des capacités de synthèse suffisantes, et qu'il suffit de lui apporter, par son alimentation, les acides linoléique et alpha-linolénique au même niveau que chez l'adulte.
- **Vitamine D** : Un lait de soja 2<sup>e</sup> âge classique contient 1,1 µg (micro-gramme) de vitamine D pour 100 ml reconstitués. Compte tenu d'un apport de 750 ml, cela conduit à 8,25 µg/jour. La supplémentation dépendra des apports conseillés dont on tiendra compte (5 µg/jour aux Etats-Unis, et 20 à 25 en France !).
- **Vitamine B12** : L'apport recommandé jusqu'à 1 an est de 0,5 µg/jour, ce qui est largement apporté par le lait maternisé (0,2 µg pour 100 ml : valeur usuelle). Le problème se situe en réalité en amont, lors de la période d'allaitement exclusif, si la mère, elle-même végétalienne, s'est trouvée carencée sans le savoir.
- **Zinc** : Il est reconnu que l'enfant nourri au sein pendant les premiers mois de sa vie ne présente pas de risques de carence.

➢ A noter que des compléments tels que germe de blé ou levure alimentaire (à teneur garantie en B12) sont inutiles avant 12 mois. Toutefois, les questions de supplémentation lors du sevrage sont à discuter avec un pédiatre.

Alliance Végétarienne – 11 bis, rue Gallier – 77390 Chaumes-en-Brie  
www.allianceveg.org – contact@allianceveg.org

*Cette fiche n'a qu'une valeur informative générale et ne saurait se substituer aux conseils d'un(e) diététicien(ne) pour la formulation de régimes spécifiques.*



Alliance  
Végétarienne

entre la Terre, les animaux et les humains

## Bébé végétalien... ?

L'allaitement maternel des bébés jusqu'à 6 mois environ fait partie des recommandations usuelles et, d'ailleurs, jusqu'à cet âge, aucune autre nourriture n'est réellement nécessaire. Mais, après, bébé peut-il être végétarien ou strictement végétalien ? L'expérience prouve simplement que oui, à condition de penser son alimentation de façon appropriée.

Si le végétarisme bien planifié des bébés est généralement accepté par le corps médical, et considéré comme ne posant pas de problèmes majeurs, il n'en va pas de même du végétalisme, décrit comme trop compliqué à mettre en œuvre. Cette fiche vise donc à informer les parents végétaLiens, les plus susceptibles de se poser des questions ou d'avoir des craintes. C'est eux, en effet, qui ont le plus besoin de conseils, s'ils veulent un bébé végétalien.

Pour les mamans voulant arrêter l'allaitement, la meilleure recommandation est de le faire graduellement. Par exemple, passer d'un allaitement exclusif à 5 mois à un **lait maternisé** seul à 7 mois, en augmentant petit à petit la fréquence des biberons (consulter un pédiatre pour adapter à l'enfant le rythme de la transition). Les laits de soja maternisés (2<sup>e</sup> âge, pour les enfants à partir de 5 mois) sont maintenant d'usage courant et peuvent être donnés jusqu'à 1 an, en complément de la diversification alimentaire. Ils apportent les nutriments nécessaires.

« La large disponibilité de produits végétaliens prêts à consommer, dont la plupart sont supplémentés, fait qu'il est de plus en plus facile de fournir aux enfants une alimentation végétalienne équilibrée. »

[V. Messina, « Considerations in planning vegan diets : Children » ; *Journal of the American Dietetic Association*, 101 (6), 2001, p. 661-669.]

➤ Une erreur à ne pas commettre est d'utiliser un simple « lait » végétal du commerce (ou même fait à la maison) : amande, noisette, soja, sésame, etc.

Ces laits ne sont pas adaptés aux nourrissons et si une fabrication domestique reste théoriquement possible, elle nécessite une planification rigoureuse et un suivi médical. Les cas de bébés végétaliens dénutris que l'on rencontre dans la littérature médicale proviennent de familles ou de communautés ayant soumis leurs enfants à des régimes déséquilibrés, en essayant de fabriquer eux-mêmes des laits végétaux en remplacement du lait maternel. En réalité, ce n'est pas là le végétalisme qui est en cause, mais le sectarisme philosophique ou religieux des parents. Les résultats peuvent être catastrophiques.

Le tableau suivant propose des exemples de ce que l'on peut donner à un bébé en cours de sevrage, en incluant bien sûr le lait maternisé. La planification précise et l'évolution des quantités sont à discuter avec un pédiatre.

Exemple d'alimentation planifiée pour un bébé de <b>6 mois à 1 an</b> (portions à donner <b>chaque jour en 3 repas</b> )	
Aliments	Portions
Pain complet (sous forme de biscottes ou équivalents) : à pulvériser et imbiber d'un lait végétal.	1 tranche et demie
Céréales (bien cuites et réduites en bouillie) : boulghour, blé, riz, millet, orge, flocons d'avoine, de blé, de maïs, pâtes, muesli.	1-3 c. à s.
Fruits (réduits en purée ; <u>autres que des agrumes</u> ) : avocat, pomme, pêche, banane, poire, abricot, raisin, baies diverses (vers 1 an). Fruits séchés réduits en purée : pêches, abricots, raisins et figues.	6-18 c. à s.
Aliments protidiés (cuits et tamisés) : noix et beurres de noix (amande, cajou, pignon, noix, pécan, pistache), beurre de cacahuète, légumineuses (soja, cacahuète, haricots variés, pois cassés), lentilles, graines (citrouille, sésame, tournesol), miso, tofu.	2-12 c. à s.
Légumes jaunes ou verts (cuits et réduits en purée) : carotte, poivron vert, brocoli, épinard, chou frisé.	2 c. à s.
Autres légumes (cuits et réduits en purée) : graines germées (haricots mungo, soja, alfalfa), pommes de terre et patates douces, tomates (vers 1 an), laitue, chou, maïs, céleri, haricots verts, oignons, concombres, blettes, choux-fleurs.	4 c. à s.
Lait de soja (maternisé)	750 ml

[Source : D. Truesdell, P. Acosta, « Feeding the Vegan Infant and Child », *Journal of the American Dietetic Association*, 85 (7), 1985. Ce type de régime a été considéré comme suffisamment sérieux pour être repris en particulier par le Dr Michael Klaper dans *Pregnancy, Children and the Vegan Diet*, 1987 et rééditions, et par Danièle Starenkyj dans *Le Bébé et sa nutrition*, 1987 et rééditions.]

### Remarques générales (pour un bébé de 6 mois à 1 an) :

*Dans toute la mesure du possible, utiliser des aliments issus de l'agriculture biologique, des produits frais, et préparer les repas soi-même.*

- On peut introduire des jus de fruits vers 3 mois (mais en toutes petites quantités : quelques gouttes au début). Les faire soi-même, en commençant par du melon, bien mixé puis tamisé. Varier petit à petit les fruits. Les quantités peuvent être augmentées jusqu'à atteindre 100 ml vers 6 mois (cela n'a rien d'obligatoire ; il ne faut pas diminuer l'appétit du bébé pour le lait maternel). En cas de ramollissement des selles, diluer avec de l'eau ou arrêter.

- Les premiers aliments « solides » à donner au sevrage seront des compotes de fruits (frais ou séchés, mais dans ce cas après trempage : mixer les fruits séchés dans leur eau de trempage). On commence souvent par les bananes et les pommes. Les fruits acides tels que les agrumes, les baies (et les tomates) sont à éviter avant la fin de la première année.

Parents végétariens : les protéines animales sont données usuellement à partir de 4 mois : produits laitiers (yaourts ou petits-suisses, modérément sucrés), et œufs (commencer par ¼ d'œuf dur, blanc et jaune mélangés).

- Des jus de légumes (carottes, céleri, laitue, par exemple) peuvent être administrés vers 7 mois, en même temps que les purées de légumes variés. Il est souvent

préférable d'attendre quelque temps (vers la fin de la 1<sup>re</sup> année) avant d'introduire les légumes de la famille du chou.

- Les céréales et les légumineuses doivent être cuites longuement et lentement. Pour les céréales, quelle qu'en soit la forme (bouillies, farines, etc.), ne pas en donner avant 6 mois. Pour les légumineuses, attendre plutôt 9 mois (cela est aussi valable pour le tofu).

- Les aliments énergétiques sont importants ; les avocats peuvent être mélangés aux purées de légumes dès le début. Les beurres de noix et de graines sont à réserver vers la fin de la première année. Leur consistance assez lourde sera allégée par les purées de légumes. Ils apportent sous un faible volume des graisses essentielles, des protéines, des calories.