

Véganisme imposé aux enfants : la controverse rebondit

Des scientifiques végans mettent en cause l'avis de l'Académie de médecine, jugé obsolète. Les académiciens répliquent, confirment et signent.

FRÉDÉRIC SOUMOIS

Mi-mai, la publication, révélée par *Le Soir*, d'un avis de l'Académie royale de médecine de Belgique (ARMB) sur le véganisme faisait l'effet d'une bombe. L'avis était demandé par Bernard Devos, délégué aux Droits de l'enfant, tant les situations difficiles se multiplient dans les hôpitaux, où certains sont morts de la maltraitance de leurs parents, mais aussi dans les crèches, à l'ONE ou à l'école. Ne trouvant aucun souci important à pratiquer une diète végétarienne, les sages émettaient de lourdes réserves pour le régime végétalien. Depuis, devant l'émoi que cet avis a provoqué, ils ont précisé leur pensée. Puis fait face à un avis contraire donné par une centaine de scientifiques. Puis répliqué encore. *Le Soir* vous résume les arguments des uns et des autres.

1

Que dit l'avis ?

« Ce régime restrictif nécessite un suivi permanent des enfants pour éviter les carences et des retards de croissance souvent irréversibles. Il est inadapté pour les enfants à naître, les enfants, les adolescents et pour les femmes enceintes et allaitantes. Les quantités de protéines de haute valeur biologique, de vitamine B12, de vitamine D, de calcium, de fer, de zinc, d'iode et de DHA sont particulièrement visées dans les carences observées. Le manque de vitamine B12 peut être dangereux et une supplémentation est requise, notamment pour prévenir l'anémie. »

Les experts soulignent qu'il « existe aussi un risque d'excès de fibres par consommation importante de légumineuses et céréales, de fruits et de légumes, pouvant interférer avec l'absorp-

tion digestive des minéraux et du fer. Le régime végétalien induit aussi des déséquilibres variablement supportés par les patients. (...) S'il est encore possible de corriger des carences par des suppléments, le traitement des déséquilibres est beaucoup plus délicat. »

2

Pourquoi est-ce une maltraitance ?

« L'alimentation végétalienne nécessite l'augmentation des apports alimentaires supplémentaires par rapport aux besoins, ainsi qu'une analyse précise des aliments consommés afin de s'assurer du meilleur équilibre alimentaire possible. Si cette situation peut être contrôlée chez l'adulte, elle est plus problématique chez le nourrisson dont l'alimentation est exclusivement lactée jusqu'à quatre à six mois. Il est non recommandé médicalement et même proscrit de soumettre un enfant, en particulier lors des périodes de croissance rapide, à un régime potentiellement déstabilisant, nécessitant des suppléments et des contrôles fréquents. Ce concept d'alimentation s'apparente à une forme de "traitement" qu'il n'est pas éthique d'imposer à des enfants. ». Or, la non-assistance à personne en danger est un délit pénal, puni de maximum deux ans d'emprisonnement. Le seul motif d'excuse est l'absence de la connaissance du péril par l'intervenant.

3

Pourquoi ce n'est pas un avis isolé

Devant l'émoi suscité par cet avis, les académiciens précisent plus encore leur pensée, faisant notamment la synthèse des avis des sociétés savantes d'autres pays. Des avis certes pas toujours concordants, mais qui se rejoignent dans la mise en garde d'appliquer ce

régime aux enfants. Les experts de l'académie soulignent notamment qu'ils trouvent décrits dans les archives du monde entier que « ces régimes engendrent des complications médicales dont des retards de croissance (...), des anémies sévères, et une carence en vitamine B12 qui expose au risque d'un retard de développement, d'une déficience intellectuelle et d'un risque accru de pathologies comme l'autisme ». Et ils ajoutent que ces régimes végétaliens « réduisent en outre le développement de la masse musculaire ».

4

La réplique des végétaliens

Pour les partisans du végétalisme, l'avis est évidemment un choc. Une centaine de scientifiques se réunit finalement et produit un texte (lire ci-dessous) qui affirme notamment que l'avis de l'Académie « est infondé et relève d'une désinformation ». Ils estiment au contraire qu'une alimentation végétalienne bien planifiée et variée est bénéfique pour la santé à tous les stades de la vie. Ils estiment qu'on a instruit « à charge contre le végétalisme. Les sources citées par l'Académie, parfois hors sujet, contredisent ses propres conclusions. Parmi plus de 40 références, seules deux sources allemandes, plus réservées, incitent à la prudence et au suivi régulier des patients végétaliens. En revanche, les autres sources citées concluent qu'une alimentation végétalienne bien planifiée et équilibrée est bénéfique pour la santé à tous les stades de la vie. » Ces scientifiques ajoutent près de 40 références, d'autres études « négligées par l'ARMB ». Amer, ce collectif « regrette en outre l'absence d'éducation et de connaissances du corps médical sur les questions de nutrition, plus particulièrement de nutrition végétale ».

5

Qui sont-ils ?

Ce collectif rassemble une grosse centaine de personnes. Ses fers de lance sont le Dr Lamprini Risos et le Dr Catherine Devillers. Le premier est cardiologue préventif à l'hôpital Erasme (ULB) et la seconde médecin nutritionniste et rédactrice scientifique au Centre belge d'information pharmacothérapeutique, une référence dans la profession. Mais ils s'expriment à titre individuel. Parmi les autres membres, pas mal de médecins, beaucoup de généralistes mais aussi des diplômés d'autres domaines, sans expertise reconnue en nutrition. Mais cela ne les effraie pas : « Nous avons démonté point par point les erreurs d'interprétation de l'Académie et y avons encore ajouté une quarantaine de références pour étoffer notre rapport d'une littérature abondante. Par ailleurs, l'Académie nie l'excellente santé de milliers d'enfants végétaliens pour ne se focaliser que sur des cas isolés de négligence infantile, mis sur le compte du végétalisme. » Ils invitent les académiciens à revoir leur position, à promouvoir les formations en nutrition végétale auprès des professionnels de la santé et « à s'inquiéter de la santé des enfants dont le régime omnivore induit une augmentation constante des maladies chroniques non transmissibles, première cause de mortalité dans le monde ». C'est une attaque directe, parfois violente. Il y a des relets de la lutte entre anciens et modernes. Pour le dire plus franchement, les représentants éminents se font un peu traiter de vieux barbons dépassés.

6

La réplique cinglante de l'Académie royale de médecine

Piqués au vif, les sages, s'ils reconnaissent bien qu'« une incertitude scientifique prévaut dans l'évaluation des bénéfices/risques », soulignent qu'ils n'ont fait que remplir leur mission d'information des femmes enceintes, parents et professionnels de la santé. Et ils contre-attaquent : « L'article récent du *British Medical Journal* montre une augmentation de 20 % des accidents vasculaires cérébraux chez les végans est un exemple de données inattendues, éventuellement conséquence de carences alimentaires. » Ils soulignent que « les personnes qui contestent l'avis de l'Académie insistent 16 fois, comme la plupart des articles de revues, sur le fait qu'une alimentation variée avec supplémentation, surveillance nutritionniste, diététique ou médicale doit être instaurée (...). L'Académie considère que cette affirmation est judicieuse. »

7

La question de la pauvreté

Notre avis, disent-ils, « répond à une question précise adaptée à la population belge francophone. L'Académie a tenu compte des incertitudes scientifiques et du principe de précaution, pour établir ses recommandations. Elle ne condamne pas et ne stigmatise pas. Elle souhaite que la population soit objectivement informée. En Wallonie, 26,6 % des citoyens sont exposés au risque de pauvreté, 21,2 % vivent sous le seuil de pauvreté. 46,7 % des familles monoparentales n'atteignent pas ce seuil. A Bruxelles, le revenu inférieur au seuil concerne un tiers de la population. Ces personnes à faibles revenus sont-elles susceptibles de consulter prioritairement, en cours de grossesse, un nutritionniste ou un diététicien et de bénéficier des compléments et conseils mentionnés à de multiples reprises dans les revues internationales et le document ? L'association récemment démontrée entre ce type d'alimentation et un risque accru d'accident vasculaire cérébral incite à la prudence pour les populations vulnérables que sont les fœtus, les jeunes enfants et les femmes enceintes. »



L'avis de l'Académie de médecine avait été demandé par le délégué aux Droits de l'enfant, tant les situations difficiles se multiplient dans les hôpitaux, dans les crèches, à l'ONE ou à l'école. © AFP

Plaidoyer pro-végétalien

Extrait du texte « Sécurité des régimes végétariens et végétaliens chez la femme enceinte, allaitante et chez l'enfant en phase de croissance ». Ce document de travail pro-végétalien est signé par une centaine de professionnels de la santé.

« Concernant l'alimentation végétarienne et végétalienne pendant la grossesse et chez les nourrissons, les différentes revues systématiques mentionnées par l'ARMB ont une conclusion similaire : malgré les hypothèses de déficits en nutriments qui pourraient avoir des conséquences cliniques, les preuves disponibles montrent que les alimentations végétariennes et végétaliennes sont sûres pendant la grossesse et l'allaitement. Certaines ajoutent qu'une supplémentation en vitamine B12 est indispensable. »

ABONNÉS

LE SOIR+

Retrouvez sur notre site l'intégralité du texte.

plus.lesoir.be