

## **L'alimentation végétale pour la femme enceinte et le bébé**

L'alimentation végétale est quelque chose de répandu depuis quelques années, en partie parce que le capitalisme a su absorber le veganisme, créant des niches avec des gammes végétaliennes propres aux chaînes de grande distribution comme chez Carrefour ; les magasins bio ont aussi considérablement augmenté leur offre concernant ce genre de produits.

Il reste cependant des préjugés non rationnels, issus de présupposés « mystiques » de type « il va me manquer quelque chose », « je vais être carencé », soutenus par des enquêtes étatiques (cf. en Belgique par exemple) ... Mais de quelles carences s'agirait-il exactement ?

Une alimentation végétale documentée de manière sérieuse ne peut pas poser de problèmes, et internet ainsi que de nombreux livres regorgent de recettes en tous genres, des plus simples aux plus alambiquées d'ailleurs.

Force est de constater qu'il n'y a plus ce problème d'accès aux informations scientifiques ou pratiques qu'il y a pu avoir il y a plusieurs décennies. Il faut vraiment être dans une logique nonchalante pour souffrir de carences sévères en se nourrissant de manière végétale aujourd'hui. Même les besoins en B12 sont clairement explicités, les compléments sont faciles d'accès !

Contre ces présupposés « mystiques », il faut être pratique, savoir s'organiser pour que tout le monde aille bien. Alors forcément, s'il y a un sujet inquiétant, c'est bien celui de l'alimentation de la femme enceinte, ou pire, celle du bébé. Il y a cette idée qu'on imposerait l'alimentation végétalienne à son enfant dans le cas de parents vegans, comme si l'on n'imposait pas l'alimentation omnivore à l'enfant dans l'autre cas. Dans tous les cas, végétal ou non, on est responsable, il s'agit donc de connaître les besoins réels et d'y répondre, c'est tout.

De nombreux cas dramatiques ont été médiatisés concernant des bébés végétaliens, ayant eu des problèmes de santé, allant même parfois jusqu'au décès. Lorsqu'on analyse ces situations, on se rend compte qu'il s'agit de parents n'ayant tout simplement pas pris en compte les besoins de l'enfant, ce sont malheureusement des cas de malnutrition sévère. Le problème n'est pas l'alimentation végétale, c'est le manque de discernement. Les parents végétaliens consciencieux sont beaucoup plus avisés concernant les apports nutritionnels de leurs enfants puisqu'ils font attention aux apports journaliers

donnés à leurs chérubins.

Certes, l'allaitement reste ce qu'il y a de mieux pour le nourrisson, car le lait maternel est le meilleur aliment pour bébé. Ses bienfaits ne sont plus à démontrer (immunité contre les bactéries, virus, transmission des anticorps, les IgA). Les bébés nourris au sein ont dix fois moins de chances d'être hospitalisés pendant la première année que les bébés nourris au biberon, cinq fois moins de risques d'être touchés par des gastro-entérites à rotavirus, et ont trois fois moins d'affection diarrhéiques.

L'allaitement apporte aussi une protection contre les otites, rhino-pharyngites, angines et laryngites, bronchiolites. A plus long terme, il diminue les risques de cancer et de diabète infantiles. Pour toutes ces raisons, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) préconise une durée d'allaitement de deux ans.

Pour information, la Leche League apporte un soutien aux mamans en demande de conseils pour l'allaitement: <https://www.lllfrance.org/>

Mais pour diverses raisons, s'il n'est pas possible d'allaiter, il faut alors faire un choix concernant l'alimentation de bébé et donc parmi les laits végétaux infantiles (à base d'hydrolysat de protéine végétale : riz, amande etc ...) si on est vegan.

Ce document est une tentative d'apporter des informations utiles, et surtout quelques conseils pratiques afin d'aider les mamans, les futures mamans vegans ou toute personne intéressée par des informations nutritionnelles. Rien d'exhaustif, mais c'est un début.

## **Que disent les professionnels de la santé concernant l'alimentation végétale pour les nourrissons?**

Les médecins non spécialisés en nutrition, au regard de leur cursus assez long, ne reçoivent que peu d'informations et de formation en ce qui concerne celle-ci. Ils n'ont donc pas forcément toutes les informations les plus pointues au sujet d'une alimentation végétale.

Il est possible de consulter les nombreuses informations issues du consensus scientifique sur l'alimentation végétale, comme [la position officielle](#) sur les régimes végétariens de l'Academy of Nutrition and Dietetics (anciennement ADA). Il s'agit de l'association professionnelle des nutritionnistes et diététiciens nord-américains, regroupant plus de 70 000 professionnels de santé.

<https://vegetarisme.fr/wp-content/uploads/2017/02/Vegetarisme-Position-2016-AND-version-francaise-1.pdf>



En France, il est possible d'entrer en contact avec l'Association des Professionnels de Santé pour une Alimentation Responsable.

L'APSARES est une association, née en 2008, d'une initiative de professionnels de santé compétents dans le domaine de la nutrition (médecins, diététiciens). Elle s'intéresse à l'alimentation et son impact/utilité dans certaines problématiques et/ou pathologies. Elle est ouverte à tous les professionnels de la santé amenés à donner des conseils nutritionnels: <http://www.alimentation-responsable.com/>

Jean Bernard Pellet de l'APSARES rappelle que :

« Le problème est le lait non maternisé donné aux enfants de moins de 12 mois, qu'il soit végétal ou animal. Cette dépêche (*dans une dépêche publiée en juin, l'Agence France Presse (AFP) diffusait la position de la filière laitière au sujet des boissons végétales*) rédigée dans le seul intérêt des producteurs de lait, entretient la confusion et n'informe pas correctement du danger des laits non maternisés.

Pour rappel, le lait maternel constitue la meilleure alimentation pour les nourrissons.

A défaut, les laits maternisés 1er et 2ème âges permettent de se rapprocher de la composition du lait maternel, sans l'imiter parfaitement.

En France, quatre bases différentes peuvent être utilisées pour composer ces laits maternisés : laits de vache, de chèvre, soja et riz. »



L'ANSES (Association Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation de l'Environnement et du Travail) quant à elle assure des missions de recherche et de

référence sur la santé humaine, la santé et le bien-être animal ainsi que la santé végétale. L'Agence évalue ainsi l'ensemble des risques (chimiques, biologiques, physiques...) auxquels on peut être exposé à tous les âges et moments de sa vie, qu'il s'agisse d'expositions au travail, pendant ses transports, ses loisirs, ou **via son alimentation**.

L'ANSES reconnaît qu'en dehors de l'allaitement, les préparations pour nourrissons sont satisfaisantes, **qu'elles soient formulées à base de protéines animales OU végétales** (Prémiriz, Modilac Expert Riz ou Prémiamande).

### **Quelle est la différence avec un autre lait maternisé ?**

Le lactose est remplacé par un autre sucre (maltodextrine ou sirop de glucose) et les protéines de lait de vache par des protéines végétales. Le reste est semblable : huiles, minéraux, vitamines. Il y a une variation infime entre le lait 1er âge et le lait 2eme âge dans tous les cas. Les experts de la nutrition infantile recommandent de passer du lait deuxième âge au lait de croissance vers l'âge de 10/12 mois, lorsque l'enfant a une alimentation diversifiée, et de poursuivre cet apport lacté jusqu'à 3 ans.

Concernant les quantités de lait maternisé, la diététicienne Christelle Piatti conseille : 500 ml/jour jusqu'à 18 mois et au moins 300 ml par jour jusque 3 ans.

### **Faut-il prendre des suppléments alimentaires et si oui, lesquels ?**

Ce n'est pas vraiment la question d'une supplémentation parce que c'est un lait végétal, ou parce que la future maman enceinte est vegan, il s'agit de voir les besoins supplémentaires éventuels pour toute femme enceinte/ bébé et d'y palier.

#### **•La vitamine B12 :**

Bien sur il y a la vitamine B12, mais pour cela, les choses sont assez claires chez les végans, pour rappel LTD avait publié concernant la B12, en 2013 : <https://laterredabord.fr/?p=14435>. Il est nécessaire aujourd'hui d'actualiser les chiffres donnés dans l'article concernant la veg 1. Elle ne contient plus 10 mais 25 microgrammes de B12. Les autres formes n'ont plus autant d'importance : <http://devenirvegan.com/essentiel-vitamine-b12/>

#### **•Les omegas 3 EPA/DHA :**

Les bébés, pendant la grossesse et après la naissance, ont un grand besoin d'oméga 3 à chaîne longue pour la formation de leurs **yeux**, de leur **cerveau**, de leur cœur et de leur **système nerveux**. Il existe différentes formes d'Oméga-3 spécifiques : la DHA et l'EPA. La consommation de DHA réduirait aussi le risque d'allergies et le risque de naissance prématurée. Un apport en EPA réduit le risque de **dépression postnatale**

chez la maman.

Chez les enfants, un apport en oméga 3 à chaîne longue **améliore aussi la concentration et les performances intellectuelles**, comme l'a montré une étude menée sur des élèves de 7 à 9 ans ayant des difficultés à lire.

A noter: le DHA utilisé lors de cette étude était d'origine végétale (algues) et non tiré d'huile de poisson comme c'est souvent le cas dans les études.

**Voici le lien :** <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3435388/>

En général, un apport en omégas 3 protège le système cardiovasculaire, aide à prévenir la dégénérescence maculaire, le diabète, la dépression...

A noter: prendre un supplément d'EPA-DHA n'est pas bénéfique que pour les enfants mais pour tous !

### **Plus précisément concernant les omegas 3 et le lait maternisé ?**

Il faut une supplémentation en **OMEGA 3 longue chaîne** si le lait ne l'est pas (donc il faut regarder l'étiquette, que le lait maternisé végétal ou non!).

Par exemple Prémiriz, Modilac expert ne sont pas enrichis, il faut donc ajouter, tout simplement !).



D'ailleurs pour **les OMEGA 3**, il est intéressant de donner ensuite **chez l'enfant de 3 ans**, tous les deux jours, 1 gélule d'OPTI 3 (vidée dans le lait).

### **En somme, résumons pour la supplémentation en omega 3:**

- Pendant la grossesse : 2 gélules d'opti 3 par jour
- Dès 9 mois chez l'enfant : 1 gélule tous les 3 jours

- Dès 3 ans : 1 gélule tous les deux jours

Pour info concernant OPTI 3 :

2 capsules = 200mg d'EPA, 400mg de DHA et 200 IU en Vitamine D

En vitamine D, ce n'est pas assez l'hiver, car besoin de 1000 UI par 15kg

## **Quels sont les besoins exacts en oméga 3 par tranche d'âge ?**

Apports recommandés (source: <http://www.nuique.com/pages/faq.aspx>)

Bébés (jusque 3 ans) : 125-150 mg par jour

Enfants (jusque 9 ans) : 200 mg par jour

Femmes enceintes : 450-500 mg par jour

Adolescents et adultes : 450-500 mg par jour

En France, l'Anses recommande l'apport en DHA suivant, (cela complétera les apports alimentaires):

Nourrissons : 70 mg/j

Enfants de 1 à 3 ans : 70 mg/j

Enfants de 3 à 9 ans : 125 mg

Adolescents à partir de 10 ans : 250 mg/j

Adultes et seniors : 250 mg/j

## **•Vitamine D**

Si allaitement, pour la vitamine D : il est conseillé de le supplémenter: la teneur en vitamine D du lait maternel est souvent trop faible dans les pays tempérés et nordiques, du fait de l'exposition au soleil insuffisante. Cela dépend aussi de la peau, plus elle est mate, plus c'est difficile. La D3 du lichen n'est pas indispensable, car la vitamine D2 présente dans les champignons est suffisante à l'apport de la vitamine D.

Si la maman est enceinte ou allaitante :

Si la maman se supplémente déjà elle-même à hauteur de 4000 UI/jour, soit 10 fois plus que les AJR, le lait sera suffisamment riche en vitamine D

## **•Quel lait maternisé végétal utiliser ?**

***Il existe RIZLAC, MODILAC EXPERT RIZ, PREMIAMANDE, PREMIRIZ, LA MANDORLE.***

***Procédons par élimination :***

- Le lait RIZLAC (de Modilac) n'est **pas** vegan : **lactose** en élément principal.
- Le lait maternisé MODILAC EXPERT RIZ est végétalien en apparence mais **pas en**

**réalité** ! Le problème est dans la vitamine D3 extraite de la lanoline (laine du mouton).

Dans PREMIRIZ la D3 est extraite du Lichen donc végétale. De plus, beaucoup de laits maternisés contiennent de l'huile de palme.

Prémiriz n'en contient pas. Il est fabriqué en France. Il revient à à peu près 25 euros les 900g sur internet, mais attention Prémiriz n'est pas enrichi en EPA/DHA donc voir le protocole que nous avons mis au-dessus. Le problème est que Prémiriz est très difficile à se procurer en comparaison de La Mandorle par exemple.

Modilac Expert riz n'est pas vegan non plus, et il contient de l'huile de palme...

**Il reste donc PREMIAMANDE, PREMIRIZ et LA MANDORLE.**



### **Des précisions concernant leur utilisation ?**

Si il y a un problème de goût, passé plusieurs mois, parfumer avec 1cc de cacao ou 2cc de céréales vanille (céréales infantiles)

Si constipation : mettre un petit peu d'eau HEPAR. Environ 1/3 mais commencer par moins. Éviter l'eau EVIAN.

## **Pourquoi il ne faut pas avoir peur d'utiliser un lait maternisé végétal plutôt qu'un autre ?**

Parce que tout simplement, il s'agit de voir EXACTEMENT ce qui pourrait manquer. Comparons donc un lait maternisé non végétal et un lait maternisé végétal et voyons s'il manque quelque chose.

Pour cela il est nécessaire de comparer les étiquettes de laits maternisés et de comparer les chiffres et les dosages. Les laits maternisés végétaux sont mieux et plus précisément dosés que les autres laits maternisés.

## **Comment passer à la diversification ?**

Pour l'introduction des différents aliments, il existe un guide précis sur « L'association végétarienne de France ».

[https://www.vegetarisme.fr/wp-content/uploads/2014/03/f11\\_bbvq.pdf](https://www.vegetarisme.fr/wp-content/uploads/2014/03/f11_bbvq.pdf)

Dès que l'enfant manifeste l'envie de toucher et téter un aliment, il faut le lui proposer. Cependant, il faut faire attention à la taille des aliments pour éviter tout étranglement. Les carottes par exemple doivent être proposées coupées en quatre dans sa longueur et proposée en petits morceaux. L'enfant doit pouvoir le tenir dans sa main. Tous les aliments peuvent être proposés dès le plus jeune âge, au goût du jeune enfant.

## **Voici une liste de références scientifiques que l'on peut consulter pour davantage d'informations :**

### **Liste de références scientifiques :**

- American Academy of Pediatrics. Committee on Nutrition (1998). Soy protein-based formulas: recommendations for use in infant feeding. *Pediatrics*, 101(1 Pt 1), pp.148–153.
- Bhatia, J., Greer, F. and American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition. (2008). [Use of soy protein-based formulas in infant feeding](#). *Pediatrics*, 121(5), pp.1062–1068.
- Bocquet, A. et al. (2001). [Préparations pour nourrissons et préparations de suite à base de protéines de soja: données actuelles](#). *Archives de pédiatrie*, 8(11), pp.1226–1233.



- Richardson AJ, Burton JR, Sewell RP, Spreckelsen TF, Montgomery P (2012) Docosahexaenoic Acid for Reading, Cognition and Behavior in Children Aged 7–9 Years: A Randomized, Controlled Trial (The DOLAB Study). *PLoS ONE* 7(9): e43909. doi:10.1371/journal.pone.0043909.
- Debski, B., Finley, D. A., Picciano, M. F., Lönnerdal, B. & Milner, J. (1989) [Selenium content and glutathione peroxidase activity of milk from vegetarian and nonvegetarian women](#). *The Journal of nutrition*, 119(2), 215-220.
- FNB & Anon. (2005). [Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids](#). Washington, D.C: National Academy Press.
- James, D.C.S., Lessen, R. and American Dietetic Association. (2009). [Position of the American Dietetic Association: promoting and supporting breastfeeding](#). *Journal of the American Dietetic Association*, 109(11), pp.1926–1942.
- Mangels Reed, Messina Virginia, Messina Mark (2011). *The dietitian’s guide to vegetarian diets: issues and applications*. 3rd ed. Sudbury, MA: Jones & Bartlett Learning.
- Mangels, Reed (2011). *The everything vegan pregnancy book: all you need to know for a healthy pregnancy that fits your lifestyle*. Everything series. Avon, Mass: Adams Media.
- Oliveria, Victor, Elizabeth Frazão, and David Smallwood (2011). *The Infant Formula Market : Consequences of a Change in the WIC Contract Brand*, ERR-124, U.S. Department of Agriculture, Economic Research Service.
- OMS (2014). [Alimentation du nourrisson et du jeune enfant](#). *Aide-Mémoire n°342*.
- Université Médicale Virtuelle Francophone (2011). UE Obstétrique, [Chapitre 4 Composition du lait maternel, section 4.2.2.5](#)
- Dawodu, A. and Tsang, R.C. (2012). Maternal Vitamin D Status: Effect on Milk Vitamin D Content and Vitamin D Status of Breastfeeding Infants. *Advances in Nutrition: An International Review Journal*, 3(3), pp.353–361.
- Hollis, B.W. and Wagner, C.L. (2004). Vitamin D requirements during lactation: high-dose maternal supplementation as therapy to prevent hypovitaminosis D for both the mother and the nursing infant. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 80(6 Suppl), p.1752S–8S.