

Mode vegan : épargnons nos enfants !

Par Patrick Tounian

Publié le 17/02/2017 à 15:53

AVIS D'EXPERT -Ce type d'alimentation conduit les enfants vers des déficiences nutritionnelles dont ils subiront les conséquences tout au long de leur existence.

Les adeptes de cette mode dite «vegan» (végétalisme) qui consiste à rejeter tous les produits provenant de l'exploitation des animaux se multiplient. Ce type d'alimentation n'est pourtant pas adapté à l'espèce humaine dans la mesure où il augmente le risque de carences nutritionnelles. Mais c'est lorsqu'elle est imposée à un enfant que cette déviance alimentaire devient grave.

Les pédiatres voient de plus en plus d'enfants souffrant de carences sévères en raison de la substitution de leur lait par des boissons végétales à base de châtaignes, amandes, noisettes, riz ou soja. Les carences qu'entraîne leur consommation peuvent avoir des conséquences irrémédiables, tout particulièrement lorsqu'elles atteignent¹ le développement cérébral. Ces complications peuvent même conduire au décès, comme nous avons pu malheureusement le constater ces dernières années.

C'est sur les conseils d'un professionnel de médecine alternative ou par des informations basées sur les réseaux sociaux que les parents décident de donner ces boissons végétales à leur nourrisson. Les responsables de cette déviance alimentaire mortelle ne sont pas les parents, mais ceux qui les incitent. Naturopathes, homéopathes et ostéopathes sont parmi les principaux prescripteurs de boissons végétales. Ils utilisent, souvent avec talent, leur statut de soignant pour avancer de fausses certitudes et convaincre ainsi des parents crédules ou simplement sensibles à ce mode de pensée, et ceci malgré la vacuité scientifique de leurs propos. Les industriels commercialisant ces substituts de lait infantile sont complices de cette dérive en cherchant parfois à inciter les acheteurs à les donner aux nourrissons. Le législateur serait ainsi bien inspiré d'instaurer l'obligation de faire figurer sur l'étiquetage de ces produits et sur les sites les mettant en vente une mention stipulant le danger de leur utilisation chez le nourrisson.

De plus en plus d'enfants plus âgés et surtout d'adolescents succombent également à cette mode vegan. Les carences nutritionnelles sont heureusement moins fréquentes à ces âges. Les carences en calcium, et surtout en fer et en vitamine B12 ne sont pourtant pas rares et entraînent aussi des conséquences parfois irréversibles.

Mais pourquoi un tel enthousiasme pour le végétalisme? La défense de la cause animale reste la principale motivation. Nul ne peut nier que l'exploitation des bêtes dans le but de nourrir les humains puisse choquer. Même si nous savons que ces animaux ne seraient pas conçus s'ils n'étaient pas destinés à être consommés, le destin funeste qui les attend peut être difficile à supporter. Mais tous les scientifiques sans exception sont unanimes pour admettre que l'absence de produits carnés, de poissons ou de lait accroît considérablement les risques de carences nutritionnelles, et ceci depuis des millénaires. N'oublions pas que c'est l'adjonction régulière de viande à un régime essentiellement végétalien qui a catalysé l'homínisation des primates, notamment en développant leur cerveau, et permis ainsi aux Homo sapiens que nous sommes de dominer la planète.

Laissons les nombreux adultes herbivores manger ce que bon leur semble. Mais de grâce, épargnons nos enfants de ce type d'alimentation qui les conduit inexorablement vers des déficiences nutritionnelles dont ils subiront les conséquences tout au long de leur existence.

¹ Le verbe atteindre: raggiungere (atteindre un but è nel glossario)