

BÉBÉS

PRÉVENTION

La paix dans le monde commence à la maison. Depuis le 12 décembre 1947, date de la découverte de l'origine bactérienne de la vitamine B12 (et de ses méthodes de culture), l'une des facettes de la compassion humaine peut enfin s'exprimer sous la forme d'une alimentation végétane. La parentalité bienveillante peut s'accompagner d'une nutrition équilibrée et pacifique.

Dans les alimentations conventionnelles, les animaux ne sont utilisés qu'afin de transformer les producteurs primaires de nutriments (comme les plantes et le phytoplancton). La consommation végétane court-circuite les intermédiaires animaux dispendieux, réduisant ainsi le nombre des organismes dont la génération et la destruction sont programmées pour l'alimentation humaine (règnes végétal et bactérien compris). Elle est également l'unique garantie de ne participer à aucune des souffrances pouvant être infligées au cours des exploitations animales.

La vitamine B12 est le seul nutriment dont les besoins ne peuvent pas être satisfaits par des produits végétaux. D'autres apports doivent également faire l'objet d'une attention particulière lorsqu'on souhaite montrer l'exemple d'une alimentation compassionnelle équilibrée dès le plus jeune âge.

L'absence d'une sensibilisation nutritionnelle adaptée aux familles est à l'origine des problèmes de santé dont la Fédération végétane a connaissance. Que les conséquences soient réversibles ou non, ces épreuves sont toujours difficiles à traverser. Pourtant, les pièges sont aussi bien documentés que leurs solutions. Ce dépliant les rassemble donc dans une démarche de prévention simple et efficace.

LAIT D'ORIGINE ANIMALE (AUTRE QU'HUMAINE)

Le consensus scientifique est que le lait animal ne doit pas être donné aux bébés de moins d'un an. Le manque de fer est potentiellement fatal. Le lait animal est si pauvre en fer que toute part qu'il prend sur la ration alimentaire correspond à un appauvrissement des apports en fer globaux. Sa forte concentration en calcium réduit aussi l'absorption du fer contenu dans les autres aliments (l'absorption des minéraux est concurrentielle). Sa consommation est enfin associée à des pertes de fer occultes dans les selles chez les bébés sains. À ce problème s'ajoute la trop forte concentration en nutriments dans le lait de vache, laquelle surcharge les reins et peut aggraver le risque de déshydratation en cas de trouble intestinal.

Le lait animal peut transmettre des bactéries potentiellement mortelles lorsqu'elles causent une diarrhée estivale déshydratante ou de graves problèmes respiratoires (tuberculose bovine). Le système de protection contre la tuberculose bovine repose sur une stratégie de test et d'abattage systématiques des animaux d'élevage dans les pays riches, ainsi qu'une campagne d'extermination de certaines espèces sauvages (chasse).

Contaminée par les élevages, la faune sauvage peut recontaminer des élevages à son tour. La consommation de lait et de produits laitiers finance et justifie l'extermination du blaireau en Angleterre et en Irlande, du phalanger-renard en Nouvelle-Zélande, du cerf de Virginie aux États-Unis, tandis que l'élevage français voit une source de recontamination possible dans le cerf des forêts. Les élevages situés dans les pays moins riches ne parviennent pas à compenser le surcoût du dépistage ni de l'abattage systématiques des bêtes infectées, avec des conséquences sanitaires accrues lorsque la zone est fortement touchée par le VIH (vulnérabilité aux surinfections).

L'idée que la consommation du lait et de ses sous-produits pourrait ne pas nuire aux animaux est erronée. Contrairement à la sélection naturelle, le maintien artificiel des races réduit la biodiversité et la richesse des génomes, ce qui a pour conséquence de réduire la résistance des animaux aux maladies, ainsi que leurs aptitudes d'adaptation aux environnements naturels. De plus, l'industrie laitière européenne fournit près de 30 millions de veaux et vaches aux abattoirs chaque année (dont 3 millions en France). Si ces animaux avaient une vraie retraite, le cheptel pourrait s'élever jusqu'à 600 millions de bêtes à nourrir et soigner.

Le lait maternel de l'espèce humaine est différent de ceux des autres espèces animales, lesquels, pour des raisons sanitaires, mécaniques et nutritionnelles, ne peuvent pas s'y substituer sans augmenter le risque de mortalité infantile. Seules les préparations réglementées le peuvent, après traitements et reconstitution. **Les laits végétaux (soja, coco, avoine, etc.) sont inadaptés eux aussi.**

CHOISIR LA VIE

Deux grossesses non prévues sur trois surviennent chez des personnes qui déclarent utiliser une contraception au moment de la survenue de ladite grossesse. Aussi perfectibles soient-elles, les méthodes contraceptives ne suffisent pas.

La position de la Fédération végane est que la compassion humaine à l'endroit de tout organisme vivant peut s'exprimer en toute sécurité lorsque des solutions techniques le permettent. Cela n'est pas contraire au droit à l'interruption volontaire de grossesse, car, bien qu'un ovule fécondé soit techniquement vivant, l'interdiction d'avorter n'empêche pas les personnes enceintes d'y avoir recours, dans des conditions inhumaines si nécessaire (parfois jusqu'au suicide), avec, pour seul résultat, un risque accru de perdre deux vies au lieu d'une. L'accès à l'accompagnement médicalisé préserve donc mieux la vie qu'une loi d'interdiction.

CHOISIR LA PARENTALITÉ VÉGANE

Les campagnes écologistes pour une démographie responsable touchent aussi les véganes. Pour autant, une moyenne égale ou inférieure à deux bébés par personne de sexe féminin n'augmente pas la population mondiale, et les bébés ne sont pas une « source de pollution dès la naissance ». Au contraire, une sensibilisation bienveillante aux meilleures pratiques dès le plus jeune âge fait partie des moyens à mettre en œuvre pour préserver la planète et ses animaux.

Les familles véganes peuvent donc aider à construire l'avenir d'un monde plus compassionnel tout en protégeant leurs bébés. N'avoir jamais mangé d'animaux ni de fluides animaux au cours de son existence est une chance.

SIGNALEMENT ET PLACEMENT DES BÉBÉS VÉGANES

La Fédération végane n'a pas connaissance d'un seul jugement de placement de bébé au seul motif que son alimentation serait végane. Certes, des témoignages de signalements excessifs (par ignorance et inquiétude sincère probablement) ont été recueillis, mais les bébés épanouis et en bonne santé, avec un suivi médical régulier, un domicile propre et bien rangé, une éducation adéquate et une famille gérant son budget de manière attentive, ne peuvent techniquement pas faire l'objet d'un placement. Cette crainte est injustifiée.

Quelle que soit la couleur de l'alimentation familiale, une détresse démontrable chez les bébés peut au contraire aboutir à leur placement (temporaire, sauf incapacité établie). Dans ce cas, et bien que la reconnaissance de responsabilité soit psychologiquement difficile à admettre pour la famille, les juges doivent constater une prise de conscience parentale sincère, seule garantie que la santé des bébés ne va pas à nouveau être mise en danger. Une attitude de déni manifeste ne permet donc pas d'obtenir la moindre clémence.

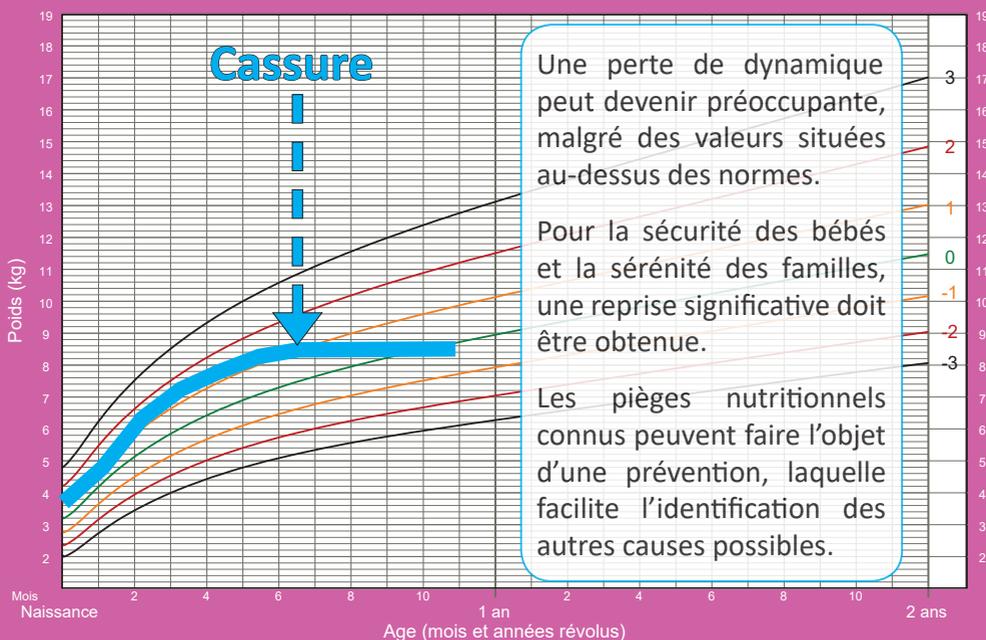
COURBES DE POIDS, DE TAILLE ET DE PÉRIMÈTRE CRÂNIEN

La progression du développement des bébés s'observe grâce aux mesures objectives de poids corporel, de taille et de périmètre crânien. Les valeurs en elles-mêmes ne sont pas aussi indicatives que leur progression dans le temps.

Croire que les points doivent seulement se situer dans la fourchette des moyennes minimales et maximales est une erreur commune. En effet, un aplatissement de courbe signalant un incident peut se dessiner entre les moyennes hautes et basses sans en sortir graphiquement. **C'est donc la dynamique qui est pertinente.**

Poids-pour-l'âge FILLES

De la naissance à 2 ans (valeurs du z)



Une perte de dynamique s'observe à l'infléchissement d'une courbe (ou de plusieurs courbes dans les cas les plus préoccupants). Les pédiatres n'ont pas de compétence spécifique en nutrition végétale, mais leur consultation est recommandée afin d'identifier la cause de la cassure de courbe et de vérifier son redressement. Beaucoup de choses peuvent être à l'origine d'une perte de dynamique. Côté nutritionnel, les pièges connus des alimentations végétales sont :

- la carence en vitamine B12 ;
- la carence en iode ;
- la carence en vitamine D ;
- une alimentation insuffisante en calories.

VITAMINE B12

Seuls certains micro-organismes disposent du génome nécessaire à la synthèse de ce nutriment. Ni la terre des forêts ni l'eau des lacs ne sont suffisamment riches en B12. Cette vitamine ne possède aucune toxicité et peut ne coûter que 3 € par an. Au contraire, sa carence détériore le sang, le système nerveux (central et périphérique) et l'ADN. Elle peut s'avérer fatale aux bébés. Chez les véganes qui ne se complémentent pas de manière adéquate, la carence n'est qu'une question de temps.

Le lait maternel peut déjà ne plus être une source de B12 suffisante à partir de quatre mois, mais les bébés des mamans qui ne sont pas carencées naissent avec assez de réserves pour tenir jusqu'à six mois, âge de la diversification.

En raison du plafonnement de l'absorption active de la vitamine B12, toute famille ayant significativement réduit sa consommation de produits animaux en variété, en quantité et surtout en fréquence (flexitarisme, végétarisme) peut avoir des apports en B12 inférieurs à ses besoins. Une complémentation équivalente à celle des véganes est plus prudente qu'une réduction aléatoire.

La limite due à l'absorption active (saturation des récepteurs dédiés) a été repoussée grâce aux compléments alimentaires à grandes doses, lesquelles se diffusent passivement au travers des muqueuses (au moins 0,5 % est alors absorbé).

Parce que la prise de B12 est ponctuelle chez les véganes, et non étalée sur chaque journée, **les AJR et les notices pharmaceutiques ne garantissent pas des apports suffisants**. Une autre erreur consiste à choisir la fréquence de prise en multipliant les doses quotidiennes, mais cela ne fonctionne pas : les phénomènes d'absorption (active et passive) ne peuvent être calculés qu'à l'aide d'une formule complexe.

Chacune des quatre solutions proposées ci-dessous offre exactement la même garantie de satisfaire les besoins. Choisissez celle qui convient à votre rythme de vie ou au dosage des compléments disponibles. Attention à réduire les comprimés en poudre, pour éviter que les enfants ne s'étouffent en avalant de travers. Vous pouvez incorporer la poudre dans une compote, un yaourt végétal, etc.

	DE 6 À 24 MOIS	DE 2 À 12 ANS	12 ANS ET PLUS
TROIS FOIS PAR JOUR	0,25 µg	0,5 µg	1 µg
UNE FOIS PAR JOUR	2,5 µg	5 µg	10 µg
UNE FOIS PAR SEMAINE	500 µg	1000 µg	2000 µg
DEUX FOIS PAR MOIS	1000 µg	2000 µg	4000 à 5000 µg

TABLEAU 1 : DOSES MINIMALES DE VITAMINE B12 SELON L'ÂGE ET LA FRÉQUENCE DE PRISE.

Les oublis de prise peuvent conduire à une carence en B12.

IODE

La thyroïde utilise l'iode pour fabriquer des hormones régulant le métabolisme tout entier. Une carence en iode peut avoir des conséquences irréversibles sur le développement in utero et après la naissance.

En dehors des algues marines, les sources d'iode sont rares dans les alimentations véganes. Au Canada, le sel de table contient obligatoirement trois fois plus d'iode que les sels iodés vendus en France, où l'enrichissement n'est qu'optionnel. Selon les pays, le sel peut donc être une source d'iode significative, ou non. Les recommandations quotidiennes de l'Organisation mondiale de la santé sont de :

- 90 µg d'iode de la diversification à 5 ans (200 µg maximum) ;
- 120 µg de 6 à 12 ans (de 300 à 600 µg max. respectivement) ;
- 150 µg au-delà, personnes adultes comprises (1100 µg max.) ;
- 250 µg pour les projets de grossesse et d'allaitement (1100 µg max.).

Un excès d'iode doit être évité (surtout chez les bébés), mais il est peu probable chez les véganes. Contrairement à la B12, les doses d'iode quotidiennes peuvent se multiplier par un nombre de jours et se prendre moins souvent (attention aux doses maximales). Certaines algues marines peuvent être utilisées à condition d'en connaître la teneur. Les compléments offrent toutefois un meilleur contrôle.

VITAMINE D

Lorsque certains rayons de soleil pénètrent la peau, le cholestérol est partiellement transformé en vitamine D. Cependant, la vie en intérieur prédomine et toutes les latitudes ne sont pas propices à cette photosynthèse (notamment en hiver). Les apports alimentaires en vitamine D des populations générales sont pauvres. Ils sont encore plus pauvres, voire inexistants, chez les véganes.

Les véganes et les personnes dont la tonalité de peau est sombre sont les rares populations qui présentent encore quelques cas de rachitisme (parfois mortel) chez les bébés ou d'ostéomalacie chez les adultes (pathologies osseuses imputables à la carence en vitamine D). La prévention doit être systématique chez les bébés. Les apports quotidiens recommandés par l'Autorité européenne (EFSA) sont de :

- 10 µg soit 400 UI de 7 mois à 1 an (25 µg maximum jusqu'à 1 an) ;
- 15 µg soit 600 UI à partir de 1 an jusqu'à l'âge adulte, y compris au cours d'une grossesse (50 µg max. jusqu'à 10 ans, puis 100 µg max. au-delà).

Une prise dépassant exagérément les maximales ne présente pas de bénéfice santé et peut même contribuer à calcifier certains organes vitaux. Chez les adultes, la dose quotidienne recommandée ci-dessus peut être simplement multipliée pour être prise de manière hebdomadaire. La vitamine D3 végane existe (vérifiez les étiquettes : lorsque c'est végane, c'est expressément mentionné).

ÉNERGIE : LAIT MATERNEL, SUBSTITUTS RÉGLEMENTÉS, DIVERSIFICATION

L'allaitement peut offrir des bienfaits santé et relationnels pour les mamans et leurs bébés. Lorsqu'il est possible et souhaité par une maman, **l'allaitement doit être exclusif jusqu'à 4 à 6 mois (à 0,78 l/j en moyenne)**. Au-delà, il ne suffit plus à couvrir les besoins en fer ni en zinc. Ces deux minéraux étant faiblement biodisponibles dans les végétaux, la quantité ingérée doit compenser. Progressivement, le lait maternel ne devra plus couvrir que le tiers des besoins.

L'introduction des aliments solides n'est donc pas une simple phase de découverte, mais une étape nutritionnelle de sécurité dans une alimentation végane. Attention : faute de coordination, les bébés peuvent ne pas manger suffisamment au cours d'une diversification entièrement menée par l'enfant.

Les laits végétaux (soja, coco, avoine, etc.) sont incapables de satisfaire les besoins des bébés. Seuls les substituts réglementés véganes sont enrichis afin de sécuriser la croissance. Les **préparations pour nourrissons** répondent à elles seules aux besoins nutritionnels jusqu'à 6 mois. Contrairement au lait maternel, les **préparations de suite** peuvent techniquement constituer le principal élément liquide d'une alimentation progressivement diversifiée de 6 à 12 mois.

Les crudités et les jus de légumes conviennent aux bébés, mais en quantités modérées, car les enfants ont un besoin en énergie proportionnellement plus important que celui des adultes.

Bourrer leurs petits estomacs avant d'avoir satisfait leurs besoins caloriques est une erreur. N'hésitez pas à recourir à des aliments denses en énergie : purées d'oléagineux, de graines de tournesol ou de noisettes (sauf allergies), céréales et légumineuses, avocats et huiles dans la purée, etc.

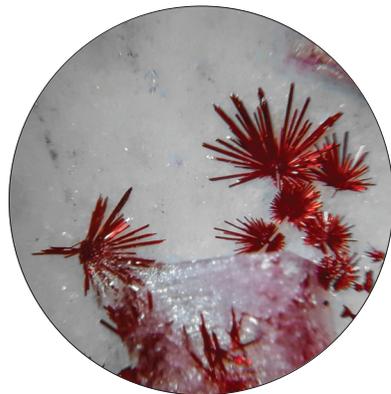
Faute d'énergie, le métabolisme des bébés utilise les protéines comme sources de calories plutôt que pour construire la croissance. Les courbes de poids, puis de taille et de périmètre crânien, fléchissent en cas de manque d'énergie sévère.

ÂGE	SEXE FÉMININ	SEXE MASCULIN
1 MOIS	360 kcal	380 kcal
2 MOIS	410 kcal	450 kcal
3 MOIS	480 kcal	550 kcal
4 MOIS	500 kcal	570 kcal
5 MOIS	550 kcal	600 kcal
6 MOIS	620 kcal	650 kcal
7 MOIS	670 kcal	720 kcal
8 MOIS	690 kcal	740 kcal
9 MOIS	720 kcal	790 kcal
10 MOIS	840 kcal	880 kcal
11 MOIS	860 kcal	910 kcal
12 MOIS	910 kcal	960 kcal

TABLEAU 2 : BESOINS QUOTIDIENS MOYENS EN ÉNERGIE DES BÉBÉS QUE L'ON NOURRIT AU BIBERON (SOURCE : AFSSA).

OBSERVER LA VITAMINE B12 (ACTIVITÉ ÉDUCATIVE)

Les macronutriments peuvent être observés à l'œil nu lorsqu'ils sont raffinés : les protéines de soja texturées, comme leur nom l'indique, sont des protéines, le sucre blanc est un glucide et les huiles sont des lipides. Les micronutriments demandent quelques efforts supplémentaires. Réalisable avec accompagnement à partir de 3 ou 4 ans, l'observation de la vitamine B12 au microscope de poche aide à transmettre les bases solides à partir desquelles le véganisme peut se développer.



Les ampoules pharmaceutiques de vitamine B12 contiennent un liquide rouge*. Les briser requiert quelques précautions pour éviter de se blesser. L'utilisation d'une gaze en coton est prudente et une supervision est nécessaire.

Le liquide rouge peut se déposer directement sur une coupelle, ou mieux, s'aspirer avec une seringue pour être déposé en petites gouttes. Une fois sèche, la première goutte peut être recouverte d'une nouvelle goutte. Construisez petit à petit les cristaux de B12 et de sel. Répétée une dizaine de fois, l'opération donne de beaux cristaux. Un microscope de poche grossissant de 40 à 100 fois (à moins de 5 € sur Internet) permet d'observer les cristaux et de prendre des clichés (au smartphone).

* Interrogée, la marque Gerda a répondu que ses ampoules étaient de composition végétalienne et n'avaient pas été testées sur des animaux vivants.

Ce dépliant a été réalisé pour la **FÉDÉRATION Végane** en 2019.

Il ne se substitue pas au suivi médical.

- Site de la fédération : www.federationvegane.fr.
- Groupe Facebook dédié à la vitamine B12 : [Vive la B12 !](#)
- Page Facebook de la fédération : [Fédération végane](#).
- Site dédié à la vitamine B12 : www.vivelab12.fr.
- Site de la Journée mondiale de la vitamine B12 : www.worldb12day.com.
- Site dédié à la campagne « Manger ensemble » : www.dietethics.eu.
- Site dédié à la demande de PNNS pour les véganes : www.pnnsvegane.fr.



Soutenez la Fédération végane et ses actions :

1. Les données sur les véganes manquent aux institutions sanitaires pour changer les politiques publiques. Si vous souhaitez agir, participez à l'étude Nutrinet-santé (www.etude-nutrinet-sante.fr).
2. Parce que l'exemple d'une santé optimale conditionne le développement du véganisme, diffuser les informations qui protègent la santé des véganes est une action efficace pour les animaux.
3. Adhérer et participer font vivre la fédération. Tout le monde peut appliquer cette consommation.

Faire circuler ce document après lecture optimise les ressources.



La vente de ce document est strictement interdite. Ne pas jeter sur la voie publique.

Impression aux encres végétales sur papier issu de forêts gérées durablement.