

## Principaux risques de carences lors de régimes végétariens pour les enfants et adolescents



Un suivi médical est recommandé pour pouvoir supplémenter le cas échéant.

Nutriment	Risque	Conseils
Protéines	Carence en certains acides aminés essentiels	Associer les différents groupes d'aliments contenant des protéines ; oeufs, laitages, légumineuses et céréales complètes. Les apports en protéines devraient représenter 15 à 20% de la ration, pour les enfants >6ans <sup>(3)</sup> au Canada (2010). L'avis de l'Anses estime que les apports entre 7-17% sont suffisants, comme les apports sont plutôt aux environs de 15% <sup>(4)</sup>
Fer	Anémie	Augmenter les apports (x1.8) <sup>(3)</sup> , en raison de la biodisponibilité inférieure du fer d'origine végétale. Apports par produits enrichis. Surveillance médicale et si besoin supplémentation. <sup>(1)</sup>
Zinc	Retard de croissance, retard du développement sexuel	Biodisponibilité réduite du fait des phytates des régimes végétariens. Biodisponibilité améliorée par la fermentation ou germination des graines ou céréales. <sup>(3)</sup>
Calcium	Solidité osseuse	Augmenter apports, car déficit de 50% chez les enfants végétariens <sup>(1)</sup>
Vitamine D		Supplémentation
Vitamine B12	Troubles cognitifs	Consommation régulière de produits laitiers, d'œufs, de produits enrichis <sup>(3)</sup> . Surveillance médicale et si besoin supplémentation. <sup>(2)(1)</sup>
Iode	Importance pour le développement neurologique	Sel de table iodé et consommation de produits laitiers <sup>(1)</sup>

Sources:

- (1) Vegetarian diet in children and adolescents: a health benefit? Editorial archives de pédiatrie 27 (2020) 173-175
- (2) Vegetarian diets in childhood and adolescence. Position paper of the nutrition committee, German society for paediatric and adolescent medicine: Mol Cell Pediatr. 2019 Dec;6:4
- (3) Les régimes végétariens chez les enfants et adolescents: M.Amit, sté canadienne de pédiatrie. Paediatric Child health. 2010 May-June; 15(5):309-314.
- (4) Anses- saisine n°2019-SA-0205; note relative aux recommandations nutritionnelles pour la mise en place d'une expérimentation en milieu scolaire de menus végétariens / question 2: existe-t-il une limite (/20 repas successifs) du nombre de repas végétariens à servir pour éviter de dégrader la qualité nutritionnelle de l'alimentation des enfants?