

“ Mon enfant a-t-il besoin de viande pour bien grandir ?”

5 IDÉES REÇUES

SUR LA CONSOMMATION

DE VIANDE CHEZ LES ENFANTS

L'Association végétarienne de France (AVF) accompagne les collectivités, structures et institutions qui souhaitent réduire la part des produits animaux dans les menus proposés aux usagers. Plus généralement, elle œuvre pour faciliter la transition alimentaire de celles et ceux qui le souhaitent vers une alimentation plus végétale.

Greenpeace est une organisation internationale qui agit selon les principes de non-violence pour protéger l'environnement et promouvoir la paix. Sur les questions agricole et alimentaire, Greenpeace milite pour une réduction de la consommation de viande et de produits laitiers au profit de la qualité. Il s'agit de consommer « moins et mieux », et de défendre un élevage écologique face à une industrialisation toujours croissante.

La Fédération des conseils de parents d'élèves (FCPE) est une association loi 1901 présente sur l'ensemble du territoire. Elle constitue un vaste réseau de parents d'élèves adhérents et élus dans les écoles maternelles, élémentaires, les collèges et les lycées de l'enseignement public. Première fédération de parents d'élèves, la FCPE participe à la vie scolaire pour défendre l'intérêt des enfants et représenter les parents auprès des institutions et des pouvoirs publics.

Qui mange quoi ?

FLEXITARIEN-NE :



Personne qui diminue sa consommation de viande et de poisson pour des raisons environnementales, sanitaires ou éthiques, sans la supprimer totalement (qui n'en mange plus que les fins de semaine, ou seulement à l'extérieur...).

VÉGÉTARIEN-NE :



Personne qui ne consomme pas de viande, de volaille ni de poisson, mais qui consomme des œufs ou des produits laitiers.

VÉGÉTALIEN-NE :



Personne qui ne consomme aucun produit d'origine animale (ni lait, ni œuf, ni miel...).

VÉGANE :



Personne qui minimise au maximum son impact sur les animaux (ne consomme aucun produit d'origine animale et n'achète pas de vêtement en cuir ou en laine, par exemple).

“
Mon enfant est en
pleine croissance.
Il a besoin
de consommer
de la viande
tous les jours
pour bien grandir.”

IDÉE REÇUE N°1

FAUX !

Il est vrai que les enfants en pleine croissance ont des besoins importants en nutriments comme le fer, les protéines, le calcium, etc. La viande n'est pas nécessaire pour autant !

Plusieurs institutions publiques et associations d'experts en diététique et nutrition de nombreux pays (Grande-Bretagne, Canada, Italie, Portugal...) indiquent qu'une alimentation principalement végétale, sans viande ni poisson voire sans aucun produit animal, peut tout à fait répondre aux nombreux besoins des enfants en pleine croissance.

Aux États-Unis, l'Académie de nutrition et de diététique, composée de 100 000 experts santé (médecins, nutritionnistes...) affirme qu'il est tout à fait possible d'avoir une alimentation exclusivement basée sur les végétaux tout au long de la vie! Les services de santé publics du Royaume-Uni donnent même des conseils sur la façon d'alimenter son enfant de façon végétarienne ou végétalienne².

¹ Retrouvez le positionnement de l'Académie américaine ici :
→ bit.ly/2gcge5V (en anglais)

² Voir leur site internet :
→ bit.ly/2zK0PFQ (en anglais)



“
Si mon enfant réduit
sa consommation
de produits animaux,
il va manquer
de vitamine B12
et être en
mauvaise santé.”

IDÉE REÇUE N°2

FAUX !

Si la vitamine B12 est effectivement indispensable au bon fonctionnement de notre corps (entretien du sang, du cerveau et du système nerveux), il n'y a aucun risque de carence dans le cadre d'un régime qui réduit simplement la consommation de produits carnés.

La vitamine B12 se trouve dans la viande, le poisson et le lait. Dans les œufs, elle est présente en trop faible quantité pour en garantir un apport quotidien suffisant : il en faudrait une vingtaine par jour !

Si un enfant consomme moins de viande voire plus du tout, mais continue à consommer des produits laitiers régulièrement, alors il n'y a pas de raison qu'il manque de B12.

À titre d'exemple, pour les enfants de 4 à 12 ans, un bol de céréales* + un bol de lait + 30 g de comté suffisent à couvrir les besoins quotidiens en B12.

Si un enfant suit un régime végétalien (plus aucun produit animal, donc plus de produit laitier) ou quasi-végétalien, la commission nutrition-santé de l'AVF conseille de prendre des compléments alimentaires en B12 dès le début du changement d'alimentation.

* Beaucoup de céréales pour petit déjeuner proposées dans le commerce sont déjà enrichies en vitamine B12.

Pour en savoir plus sur les besoins précis des enfants en vitamine B12, voir la page dédiée à ce sujet de l'AVF :

→ bit.ly/2KzmEze

“
Et à la cantine ?
Pour certains enfants,
la cantine est le seul lieu
de prise d'un repas
équilibré. Il est donc
impératif que ce
repas comporte de la
viande ou du poisson.”

IDÉE REÇUE N°3

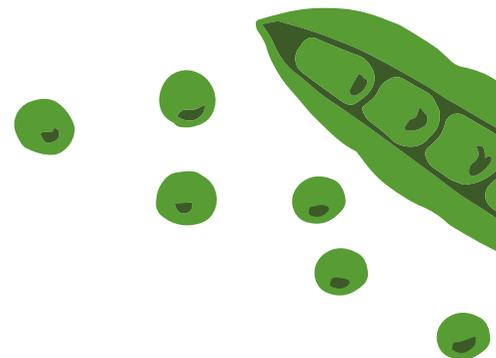
FAUX !

↳ **Contrairement à certaines idées reçues, les populations les plus défavorisées consomment plus de viande que les classes les plus aisées, en particulier en ce qui concerne le bœuf et le porc.**

Le problème, c'est que la surconsommation de viande est néfaste pour la santé, d'autant plus quand elle est de mauvaise qualité. En effet, les produits consommés dans les milieux défavorisés sont souvent industriels et transformés. Ainsi, les inégalités sociales en matière d'alimentation se retrouvent davantage dans la consommation de légumes, plutôt que dans la consommation de viande³.

Réduire les quantités de viande et de poisson servies au profit de la qualité (plus de bio, plus de local et moins de transformé) est donc extrêmement pertinent en matière de santé et d'équité sociale.

³ *Les différences sociales en matière d'alimentation*, Centre d'Étude et de Prospective, ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt, in Analyse, n° 64, octobre 2013 :
→ bit.ly/2DZYaLr



“
Les enfants
préfèrent la viande
aux légumes et
aux légumineuses.”

IDÉE REÇUE N°4

FAUX !

À Lille, la mairie a mis en place un menu végétarien hebdomadaire dans les cantines des écoles primaires. Il a eu un tel succès auprès des enfants qu'elle en a mis en place un deuxième !

La ville a ainsi vu diminuer le coût de ses repas et réduit considérablement le gaspillage alimentaire.

Les enfants aiment « ce qui est bon » : un steak haché aussi dur qu'une semelle car réchauffé trois jours après sa première cuisson ne sera pas plus apprécié qu'un riz-lentilles sec et sans accompagnement. Ils aiment également ce qui est bien présenté.

Généralement, des menus élaborés en bonne intelligence et en respectant l'avis des enfants ont toutes les chances de plaire au plus grand nombre. Ainsi L'AVF, Greenpeace et la FCPE considèrent que les enfants, même en école primaire, devraient être associés aux séances de dégustation et à l'élaboration des menus, comme à Lille.

Pour avoir des idées de recettes simples, faciles à réaliser et qui plaisent aux enfants, n'hésitez pas à consulter 123veggie.fr ou à vous procurer le livre *Je veux manger comme à la cantine bio*, publié par l'association 1+bio en septembre 2018.



“
Les humains
sont carnivores,
ils sont
faits pour
consommer
de la viande.”

IDÉE REÇUE N°5

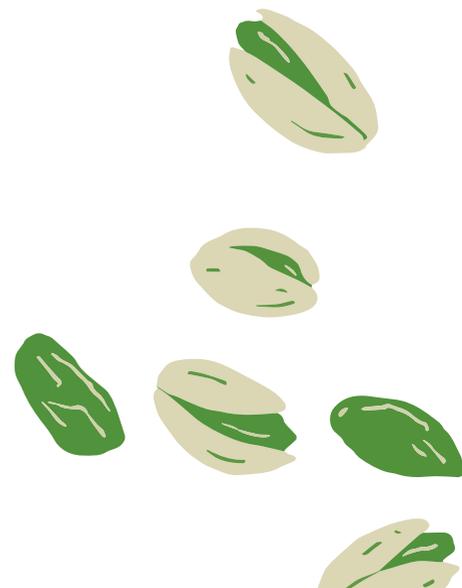
FAUX !

↪ **L'être humain est naturellement « adaptivoire » : il est capable de trouver les différents nutriments qui lui sont nécessaires dans une variété d'aliments dont aucun est indispensable, même la viande.**

Dans une société d'abondance, telle que la France actuellement, il est tout à fait possible de se passer de viande. Est-il naturel de s'habiller ? Est-il naturel d'habiter dans une maison avec chauffage ?

Ce qui apparaît naturel pour les êtres humains c'est surtout de s'adapter et d'utiliser leurs capacités cognitives pour améliorer leur quotidien et pourquoi pas celui des autres

êtres vivants. Un changement dans nos habitudes est nécessaire pour mettre nos modes de vie en adéquation avec les impératifs écologiques.



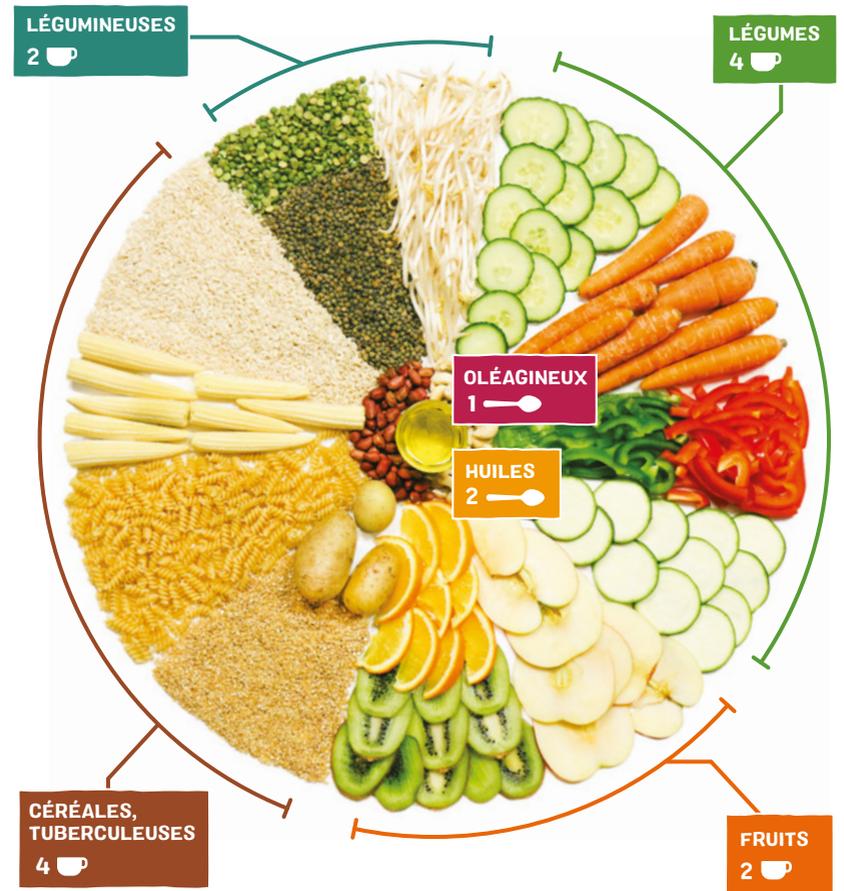
DU BON SENS AVANT TOUT

Quelle soit flexitarienne, végétarienne ou végétalienne, l'alimentation de nos enfants doit avant tout être diversifiée. C'est ainsi que nous leur assurerons un bon équilibre nutritionnel. Pour en savoir plus sur les besoins des enfants et accéder aux conseils d'experts santé spécialisés en alimentation végétale, rendez-vous sur www.vegetarisme.fr

En France, « nous ne souffrons pas de nos carences mais bien de nos excès », comme le rappelle Sébastien Demange, médecin et membre de l'AVF.

37% des adultes et 13% des enfants présentent d'ailleurs des problèmes de surpoids, sans compter ceux d'obésité⁴. Ceci est dû à une alimentation trop riche en produits carnés, ultra transformés, trop gras, trop sucrés et trop salés – ainsi qu'au manque d'activité physique.

⁴ Étude INCA 3, ANSES 2017 :
→ bit.ly/2td1Ksq



UNE JOURNÉE TYPE POUR UNE ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE ÉQUILBRÉE

Portions recommandées pour un adulte, à adapter en fonction des besoins et envies de l'enfant.

 1 tasse équivaut à 250 ml

 1 cuillère à soupe équivaut à 15 g



fcpe

Association
Végétarienne
de France



Greenpeace France, 13 rue d'Enghien, 75010 Paris
Imprimé sur papier 100% recyclé - Ne pas jeter sur la voie publique.

GREENPEACE