

Enfants véganes, la grande controverse

ALIMENTATION Nourrir sa progéniture uniquement avec des produits végétaux? Certains pays l'encouragent, mais pas la Suisse. La chercheuse Edmée Ballif analyse les discours des médecins comme des familles végétaliennes et livre ses premières observations

PROPOS RECUEILLIS PAR MARION POLICE

@marion_902

Nouilles sautées au poulet ou au tofu? Lait de vache ou lait d'avoine? Ce que l'on choisit de glisser dans nos assiettes et nos verres n'est pas qu'une affaire de nutrition, c'est une histoire de culture, de transmission, de santé, de normes et donc... une question politique. Le régime végétalien (uniquement composé de nourriture végétale) est spécifiquement la proie de tensions et de controverses, notamment du fait de son affiliation à un activisme végane perçu comme «extrême».

Dès lors, que se passe-t-il quand des parents l'imposent à leur enfant? «Le sujet exacerbe encore la controverse», note Edmée Ballif, chercheuse post-doctorante en sociologie formée à l'Unil, à travers l'analyse des discours médicaux et ceux de familles véganes. Elle s'exprimera sur ce sujet lors d'une rencontre en ligne le jeudi 6 mai, à l'invitation de l'Alimentarium de Vevey, qui inaugure sa nouvelle exposition #Vegan.

Depuis quand le sujet des enfants véganes en Suisse fait-il l'objet d'une certaine attention? Un premier rapport de la Commission fédérale de l'alimentation a été rendu en 2006 sur le végétarisme et le véganisme, puis un second en 2018. Dans ces deux rapports, de longs passages concernent la grossesse et l'enfance: c'est une thématique qui interroge et inquiète les professionnels de la santé et de l'alimentation depuis un moment. L'évolution est qu'en 2006 le véganisme n'était pas recommandé du tout, alors qu'en 2018 il a été recommandé sauf pour les femmes enceintes, les personnes âgées et les enfants.

Quels sont, alors, les différents discours des parties prenantes sur la question du véganisme chez l'enfant? Il y en a essentiellement deux. D'un côté, celui des professionnels de la santé dont l'opinion est plutôt homogène: «C'est trop risqué.» De l'autre côté, celui des familles véganes avec différentes configurations – parfois un parent est végane, l'autre pas. A partir de là, ce qui frappe est la différence d'accentuation dans chaque discours.

Chez les professionnels de la santé, l'accent est mis sur les risques: de carences en général, que l'alimentation ne couvre pas tous les besoins, que les parents ne soient pas suffisamment renseignés et ne donnent pas les bons compléments. On sait que le régime végane nécessite au minimum un apport en vitamine B12. Cette peur du risque est alimentée par le fait que certains médecins ont vu des cas cliniques (rares) d'enfants véganes montrant des carences très graves.

Du côté des parents, on a, presque en miroir, l'accent sur les bénéfices: donner à son enfant une alimentation en ligne avec ses valeurs – ne pas créer de souffrance animale, et pour certains respecter l'environnement. Une alimentation diversifiée, aussi. Ils soulignent que leurs enfants sont en excellente santé, ils font des contrôles réguliers avec des prises de sang pour vérifier que les apports sont dans les normes.

On a donc d'un côté un enfant à protéger... Et de l'autre, un enfant presque idéal, porteur d'avenir, d'espérance. Ces parents soulignent aussi à quel point ils trouvent que les enfants omnivores devraient être l'objet d'attention, car ils peuvent aussi avoir des carences, dans le cas d'un enfant qui mangeraient beaucoup de nourriture industrielle et peu de légumes par exemple. Il existe un a priori selon lequel l'enfant omnivore n'aurait pas de carences, tandis qu'un enfant végane, par défaut, serait à risque.

Que sait-on vraiment des risques du régime végétalien? C'est toute la question de la construction d'une vérité scientifique. Il n'y a pas eu, encore, d'enquête internationale sur une cohorte d'enfants véganes qui aurait étudié l'évolution de leur santé sur plusieurs années. Les études nationales parues sont parfois reprises par les «deux camps» et interprétées en fonction de leurs intérêts.

INTERVIEW



(ROCÍO EGÍO POUR LE TEMPS)

Par exemple, si l'on constate sur un groupe d'enfants véganes que le taux de fer se situe à l'intérieur des valeurs recommandées, on peut aussi prendre les mêmes résultats et insister sur le fait que ces valeurs étaient plutôt en bas de la fourchette, et souligner ainsi un risque de carence. C'est extrêmement compliqué. On ne sait pas, et c'est ça que

je trouve très intéressant. Pour les professionnels de la santé, le fait de ne pas savoir mène à la prudence, c'est compréhensible. On n'a pas de données, alors on ne peut pas le recommander.

Ce qui est intéressant encore, c'est que les pays ne font pas toujours la même pesée d'arguments. L'association américaine de diététique a pris position pour

dire que le véganisme était sans risque pour la santé, à tout âge de la vie. D'autres pays le font aussi, mais pas la Suisse.

Si l'on sort un peu du médical, quid de l'enfant utilisé comme étandard de valeurs à «son insu»? J'ai interrogé des familles dont les enfants étaient âgés de 8 ans au plus. Il serait intéressant de parler à de jeunes

EXPOSITION

Le véganisme sous toutes ses coutures

La nouvelle exposition temporaire de l'Alimentarium de Vevey passe à la loupe ce que l'on appelait encore récemment le «phénomène» ou la «tendance végane». Partant du constat que ce régime, voire ce mode de vie, a dépassé le stade d'exception (5,1% de la population se déclare végétarienne ou végane en 2020 contre 3% en 2017 selon l'enquête Swissveg) pour devenir un mouvement culturel et qu'il est encore peu étudié en Suisse, le musée a décidé d'en explorer plusieurs facettes: nutrition, gastronomie, santé, éthique, écologie mais aussi militantisme.

Les différents chapitres de l'exposition entendent déconstruire les stéréotypes au sujet du véganisme, mais aussi

nos croyances concernant une alimentation omnivore jugée «normale». A travers une enquête participative préalable, l'Alimentarium a également récolté une centaine de témoignages de personnes véganes, qui souhaitent le devenir ou ne le sont plus, afin de «mieux cerner leurs motivations et les défis qu'elles rencontrent». Ces témoignages sont mis en scène dans le musée. De juin à octobre 2021, un cycle de conférences sur la dimension sociale et culturelle du mouvement se tiendra en marge de #vegan. ■

#vegan, à l'Alimentarium de Vevey. L'exposition est ouverte au public dès ce mercredi 5 mai. alimentarium.org



EDMÉE BALLIF
POST-DOCORANTE
EN SOCIOLOGIE

«Toutes les familles que j'ai interviewées m'ont dit qu'elles n'avaient pas confiance dans le corps médical»

adultes pour voir s'ils continuent à être véganes ou pas. Les parents véganes arguent du fait que tout le monde transmet ses valeurs à ses enfants, d'une manière ou d'une autre; à travers son éducation, et donc la nourriture, puisqu'on reproduit les recettes de nos parents, grands-parents, du pays dans lequel on a grandi.

En termes sociologiques, c'est évident que derrière le rapport à la consommation, à l'alimentation ou aux loisirs qu'on choisit de pratiquer avec ses enfants on observe systématiquement la reproduction d'un mode de vie. Par ailleurs, un élément intéressant est le renversement du stigmate vis-à-vis des familles omnivores.

C'est-à-dire? Selon ces familles véganes, on apprend aux enfants omnivores à banaliser la consommation de viande car on ne leur parle pas, ou très tard, de la réalité de l'élevage intensif, des abattoirs; on ne leur explique peut-être même pas le rapport entre le morceau qu'on consomme et l'animal dont il provient. Elles dénoncent un conditionnement de ces enfants pour qu'ils mangent de la viande et du poisson sans questionner cette réalité.

Cela met en perspective le fait que, bien sûr, l'alimentation omnivore constitue la norme en Suisse, comme en Europe en général et en Amérique du Nord. Et donc, comme toute norme dominante, on ne la voit pas. Elle apparaît comme neutre.

Les médecins donnent-ils quand même des recommandations aux familles véganes? Bien sûr. Par exemple, la Société suisse de pédiatrie a rédigé des lignes directrices pour les parents avec les doses quotidiennes de fer, calcium nécessaires et des listes d'aliments riches en calcium, fer, zinc, etc. Il y a une attitude pragmatique: les médecins vont être amenés à accompagner ces familles et il faut leur donner des outils. C'est donc une position ambiguë. J'ai posé la question aux médecins, qui m'ont répondu «on pense que si c'est bien fait et planifié, c'est viable. On ne peut néanmoins pas le recommander parce qu'on manque de données.»

En pratique, finalement, y a-t-il des conséquences à cette ambiguïté? Une conséquence de la position des médecins, celle de la prudence, peut être de créer une rupture avec les parents véganes: toutes les familles que j'ai interviewées m'ont dit qu'elles n'avaient pas confiance dans le corps médical (pédiatre, médecin, nutritionniste). Elles y ont recours pour faire les contrôles réguliers, mais elles ne croient pas en leurs compétences en termes de nutrition. C'est préoccupant, car cela crée un risque que ces familles ne se tournent pas, ou pas tout de suite, vers eux en cas de problème. Ce n'est pas qu'une guerre d'opinions. ■

La rencontre avec Edmée Ballif et quatre autres invités – Rolf Hiltl (propriétaire du premier restaurant végétarien du monde), Jérémie Forney (professeur d'ethnologie à l'UniNE) et deux personnes véganes, Sylvia Wiederkehr et Adrienne Pittet – aura lieu le jeudi 6 mai à 18h en direct de la chaîne YouTube de l'Alimentarium.