



## L'alimentation non-violente en famille

**GRANDIR SUR TERRE** Le végétarisme, mode de vie encore peu répandu en France par rapport aux pays voisins, fait l'objet de beaucoup de préjugés, surtout quand il concerne les enfants.

Il n'est pourtant qu'une façon parmi d'autres de grandir autrement. Pour quelles raisons fait-on le choix du végétarisme en famille ? Quels avantages peuvent en retirer les enfants ? Quelles sont les astuces pour bien vivre ce choix au quotidien ?

**L**e végétarisme, qui concernerait 2 % des Français, soit 1 million de personnes (contre 6 et 8 millions respectivement en Italie et en Allemagne), comporte de nombreux bénéfices pour la santé, mais aussi pour l'environnement, et s'avère être une façon cohérente d'éveiller les enfants à la compassion et au respect de la vie. Nous emploierons ici le terme de végétarisme au sens large, englobant aussi bien l'alimentation qui exclut la viande et le poisson (végétarisme) que celle qui exclut tous les produits animaux y compris le lait et les œufs (végétalisme ou véganisme).

### LES BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ

Alors que le végétarisme, et surtout le végétalisme, sont des alimentations méconnues et souvent critiquées par les médecins en France, il est utile de rappeler la position de l'Association américaine de diététique (ADA, la plus grande association de professionnels de la nutrition au monde) qui réaffirme en 2009 que *“les alimentations végétariennes (y compris végétaliennes) bien conçues sont bonnes pour la santé, adéquates sur le plan nutritionnel et peuvent être bénéfiques pour la prévention et le traitement de certaines maladies. Les alimentations végétariennes bien conçues sont appropriées à tous les âges*

*de la vie, y compris pendant la grossesse, l'allaitement, la petite enfance, l'enfance et l'adolescence, ainsi que pour les sportifs.”* Ainsi, avec une alimentation végétarienne bien menée, pas de risque de voir apparaître les carences tant redoutées. À base de légumes, de fruits, de céréales et de produits frais non transformés, l'alimentation végétarienne est même généralement plus riche en vitamines que l'alimentation omnivore. Seule la vitamine B12, d'origine bactérienne et présente uniquement dans les aliments d'origine animale, doit être prise en supplément par les végétaliens, et par précaution aussi par les végétariens consommant peu de lai-

tages et d'œufs. Les besoins en calcium, élevés chez les enfants, peuvent être couverts par le lait maternel (et plus tard par les boissons végétales enrichies afin d'éviter le lait de vache dont on connaît maintenant les dangers<sup>2</sup>) mais aussi par des aliments végétaux riches en calcium comme les brocolis, les épinards, les oranges, les figues et les amandes. Quant aux protéines, enfants et adultes en consommant généralement trop, aucun risque d'en manquer. Il faut même faire attention à ne pas compenser l'absence de viande par trop de produits laitiers. Les protéines, présentes dans les œufs et les laitages, le sont aussi en quantité suffisante dans les aliments végétaux, surtout les céréales complètes et les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges, soja...).

Se lancer dans le végétarisme ou dans le végétalisme est bien moins compliqué qu'on ne le pense et à la portée de tous<sup>3</sup>. Et équilibrer ses menus au quotidien est facile une fois que les habitudes sont prises. Offrir une alimentation végétarienne à ses enfants peut limiter les risques de développer certaines maladies, comme les maladies cardio-vasculaires ou l'obésité mais cela leur permet aussi de prendre de bonnes habitudes alimentaires en apprenant à connaître et à aimer de nombreux fruits et légumes.

### L'ALIMENTATION LA PLUS ÉCOLOGIQUE

Chacun sait aujourd'hui que la consommation de viande (élevage et transformation) a un impact négatif considérable sur l'environnement et que, pour des raisons écologiques, il est au moins nécessaire de diminuer sa consommation. C'est aussi pourquoi certaines familles font le choix de se passer de viande, voire de tout produit animal. Manger végétarien est un acte ayant des conséquences importantes au niveau écologique. En 2006, l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation (FAO), dans son rapport intitulé *Livestock's long shadow*<sup>4</sup>, révélait que l'élevage est responsable de 18 % des émissions de gaz à effet de serre, soit plus que le secteur des transports. Ainsi, se nourrir végétalien et bio pendant un an équivaut, en termes de production de gaz à effet de serre, à effectuer 281 kilomètres en voiture, se nourrir végétarien et bio à 1 978 kilomètres, omnivore et bio à 4 377 kilomètres et omnivore non bio à 4 757 kilomètres. Une alimentation sans produits animaux émet donc de 7 à 15 fois moins de gaz à effet de serre qu'une alimentation omnivore, même bio, notamment parce que les cultures destinées à l'alimentation du bétail sont un facteur

majeur de déforestation. De même, la production de viande implique un gaspillage d'eau énorme : il faut jusqu'à 15 000 litres d'eau pour produire 1 kilogramme de viande de bœuf, contre 1 300 litres pour des céréales et 1 800 pour du soja<sup>5</sup>. Une surconsommation d'eau sans commune mesure avec le fait de laisser couler l'eau du robinet quand on se brosse les dents, même si ce dernier n'est pas pour autant à négliger. Ainsi, quand on se soucie du devenir de la planète de ses enfants, faire le choix du végétarisme prend tout son sens. À côté du recyclage, de l'utilisation de couches lavables ou de produits écologiques, manger végétarien fait partie d'un mode de vie dont il est facile d'expliquer le sens aux enfants.

### UN CHOIX ÉTHIQUE

Enfin, et c'est souvent la raison principale, on est végétarien pour les animaux, ou plutôt par refus des souffrances infligées à ceux-ci par les élevages industriels<sup>6</sup>. La viande bio, si elle signifie une vie légèrement meilleure pour les animaux, n'est cependant pas une garantie absolue de bien-être car les animaux finissent dans les mêmes abattoirs. Le lait n'est pas non plus un produit innocent car il implique la mise au monde de bébés aussitôt séparés de leurs mères et, en ce qui concerne les mâles, envoyés à l'abattoir. Par respect de la vie, on peut refuser par principe de faire tuer ou d'exploiter des animaux pour notre plaisir (puisque cela ne nous est pas nécessaire pour vivre), quelles que soient les conditions de vie qu'on leur accorde. Le végétarisme est aussi un moyen d'agir à notre échelle contre la faim dans le monde. Quand on sait que 70 % des terrains agricoles et 30 % de la surface du globe sont directement ou indirectement accaparés par l'élevage (selon *Livestock's long shadow*) et que la FAO estimait à 925 millions le nombre de personnes sous-alimentées dans le monde en 2010<sup>7</sup>, refuser la viande et se nourrir d'aliments végétaux devient un acte éthique. En effet, il faut 7 à 10 kilogrammes de végétaux pour produire 1 kilogramme de viande de bœuf et 4 à 5,5 kilogrammes pour 1 kilogramme de viande de porc, alors que ces aliments végétaux pourraient servir à nourrir directement des humains.

Les raisons éthiques d'être végétarien sont d'ailleurs si évidentes, en particulier le problème posé par le fait de tuer les animaux, que certains enfants décident par eux-mêmes de ne plus manger de viande, obligeant alors leurs parents à s'adapter. C'est que les jeunes enfants ne sont pas encore conditionnés à trouver normal le fait de

tuer des êtres sensibles à qui ils s'identifient facilement (notamment grâce aux livres et peluches). Mais être végétarien en famille, c'est plus souvent faire ce choix pour nos enfants, à leur place. Or tout parent fait un choix pour ses enfants, même s'il opte pour le mode d'alimentation majoritaire. Élever ses enfants avec le végétarisme peut leur apporter bien des avantages en termes de compassion et de respect de l'autre (y compris de ses semblables) car ce choix porte en soi une cohérence profonde qui n'échappe pas aux enfants. Grandir différemment de la majorité peut même aider certains enfants à s'affirmer, à développer leur caractère. La preuve, certains petits végétariens deviennent même plus militants que leurs parents !

### EN PRATIQUE

Au quotidien, être végétarien demande un peu d'organisation, surtout dans les premiers temps pour chercher de nouveaux aliments et recettes, composer autrement ses menus, et faire la transition en douceur afin de ne pas déstabiliser la famille. On peut commencer par privilégier les plats familiers déjà végétariens ou proposer une version végétarienne des plats favoris, puis s'inspirer des nombreux livres et blogs de cuisine végétarienne et végétalienne, qui nous montrent que tout est possible en version végétale, même les burgers, la raclette ou l'omelette.

Comme pour toutes les différences, il s'avère important pour les enfants d'être entourés de personnes ouvertes et bienveillantes, afin qu'ils se sentent acceptés. L'idéal est de connaître et de rencontrer d'autres familles végétariennes. L'Association végétarienne de France propose, par exemple, des pique-niques et rencontres dans plusieurs régions de France. Pour les parents qui se sentent isolés par leur choix, les nombreux forums et groupes de discussion sur Internet restent une bonne solution alternative afin de pouvoir échanger bons plans, conseils et soucis avec des personnes partageant les mêmes convictions. Comme tout choix s'écartant de la norme, tel que l'allaitement long ou l'école à la maison, devenir végétarien peut conduire à des tensions avec sa propre famille. On peut essayer de rassurer ses proches en expliquant les raisons et avantages de notre choix, tout en acceptant la possibilité de déplaire et de s'exposer durablement aux critiques.

En collectivité, il s'avère difficile de manger végétarien à la cantine en France, où les options végétariennes ont été rendues

*Suite page 52*



## POUR ALLER PLUS LOIN :

### Sites, blogs et forums d'information :

- Le site de l'Association végétarienne de France (AVF) : <http://www.vegetarisme.fr> Pratiques, la rubrique enfants ainsi que les fiches infos et le précieux *Guide du végétarien débutant*.
- Le blog *Enfant végé*, qui propose informations, recettes, astuces, réflexions et liens utiles aux parents de bébés et d'enfants végétariens et végétaliens : <http://enfantvege.canalblog.com>
- Un site sur les conséquences de la consommation de viande : <http://www.viande.info>
- Un site communautaire pour les familles, avec forum, annonces, articles... <http://www.veganfamilies.eu>
- Un forum avec une rubrique parents-enfants : <http://forum.vegetarisme.fr>
- Le site d'une diététicienne favorable à l'alimentation végétarienne : <http://www.dieteticienne-bebe-enfant.com>

### Pour les enfants et les adolescents :

- Un forum : <http://vege-ado.forumactif.org>
- Un site pour les enfants désireux d'agir pour les animaux : <http://www.gaiakids.be>

### Quelques sites et blogs de cuisine végétarienne :

- <http://liliskitchen.com>
- <http://pigut.com>
- <http://macuisinevegetalienne.blogspot.de>
- <http://vegansfields.over-blog.com>

### Livres :

- Un livre qui mêle recettes et conseils pour la diversification alimentaire : *Petit végétarien gourmand, Recettes et conseils nutrition de 0 à 6 ans*, Marie Laforêt, photographe et auteure du blog 100 % végétal, et Ludovic Ringot, diététicien, Éditions Alternatives (2013).
- Un livre de recettes : *Le grand livre de Bébé végé*, Carol Timperley, Éditions Guy Saint-Jean (2011).
- Un album illustré de Ruby Roth qui explique aux enfants pourquoi on ne mange pas les animaux : *That's why we don't eat animals : A book about vegans, vegetarians, and all living things*, Éditions North Atlantic Books (2009), uniquement en anglais et en allemand, prochainement traduit en français, aux éditions L'Âge d'Homme.

## Suite de la page 51

illégal par le décret publié le 2 octobre 2011<sup>8</sup>. Malgré tout, il est parfois possible de s'arranger avec le responsable de la cantine<sup>9</sup>. Si les bébés ne sont pas gardés à la maison, on peut avoir la chance de trouver une nourrice qui accepte de faire un tour par le magasin bio pour découvrir de nouveaux produits pour remplacer la viande. Quant aux sorties et aux fêtes, ces situations demandent un peu d'anticipation. On pensera à prévenir suffisamment à l'avance les hôtes de notre mode d'alimentation, le plus simple restant souvent, surtout pour les végétaliens, d'apporter soi-même un plat, comme un gâteau d'anniversaire ou des bonbons sans gélatine<sup>10</sup>. À la maison, afin de s'assurer que les enfants mangent équilibré, on pourra présenter, par exemple, les légumineuses sous forme de galettes, qui plaisent généralement bien aux enfants. Pensez à consulter les sites et blogs végétariens, qui débordent de bonnes idées !

■ ■ ■ SOPHIE COTTAREL

<http://enfantvege.canalblog.com>

- 1 - <http://www.alimentation-responsable.com/position-ADA-2009>
- 2 - Voir *Le rapport Campbell*, T. Colin Campbell, Thomas M. Campbell, Ariane Éditions (2008) et *Lait, mensonges et propagande*, Thierry Souccar, Éditions Thierry Souccar (2008).
- 3 - Voir notamment le *Guide du végétarien débutant*, disponible en version numérique sur le site de l'Association végétarienne de France : [http://www.vegetarisme.fr/\\_pdfs/guide\\_vegetarien.pdf](http://www.vegetarisme.fr/_pdfs/guide_vegetarien.pdf)
- 4 - <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/012/a0701f/a0701f00.pdf>
- 5 - Chiffres disponibles sur <http://www.viande.info>
- 6 - Plus d'infos sur <http://www.l214.com>
- 7 - <http://www.fao.org/publications/sofi/fr>
- 8 - Explications et pétition sur <http://petition.icdv.info>
- 9 - Modèle de lettre au chef d'établissement et brochures d'information à destination des cantines : [http://www.vegetarisme.fr/agir.php?content=agir\\_campagnes\\_RestaurationCollective](http://www.vegetarisme.fr/agir.php?content=agir_campagnes_RestaurationCollective)
- 10 - La boutique en ligne Un monde vegan propose un large choix de simili viande, de bonbons et de chocolats sans produits animaux.

© Sophie Cottarel