



LA SANTÉ D'ici

EGLANTINE GRIGIS

GROSSESSE

Attendre bébé avec un régime alimentaire particulier ?

Oui c'est possible en respectant quelques consignes.

Enceinte ET végétarienne

Trois pour cent des Français sont végétariens et 10 % envisagent de le devenir, selon un récent sondage

(Terra eco, mars 2016). En revanche, lorsqu'une femme végétarienne ou végane attend un bébé, la méfiance est souvent de mise : est-il bien raisonnable de se passer de viande (et de produits laitiers et d'œufs pour les véganes) quand on est enceinte ? L'enfant ne risque-t-il pas d'avoir des problèmes de santé ? Bref, est-on finalement une "bonne mère" ? Alice, 37 ans, est végane depuis six ans. Son compagnon l'est également. Enceinte il y a trois ans, elle a scruté les différentes études sur la grossesse des végétaliennes pour se rassurer. Pendant celle-ci, certains besoins nutritionnels sont augmentés (protéines, vitamines B12 et B9, iode, fer...) afin d'assurer le bon développement du bébé. Et la bonne santé de la maman. « J'ai vu que le végétarisme ne posait pas de problème pour le bébé, donc j'ai continué à manger équilibré et à prendre

des comprimés de vitamine B12, comme avant ma grossesse », dit la jeune femme, qui n'a pas mentionné son régime alimentaire à son médecin : « Je craignais une réaction négative de sa part. » D'autres végétariennes ou véganes subissent des pressions de la part de leurs proches : « On a tendance à se sentir menacé par ceux qui font des choix différents car on voit une remise en question de ses propres choix », analyse Hélène Desfossez, végétarienne et auteure d'*Enceinte et végétarienne!* (éd. Terre vivante). Une méta-analyse, portant sur deux cent soixante-deux études, parue dans *International Journal of Gynecology & Obstetrics* en 2015 pourrait réconcilier tout le monde : les auteurs concluent que les régimes végétariens ou véganes des femmes enceintes n'entraînent ni troubles ni malformations majeures chez les bébés, à condition bien sûr que l'alimentation comporte toutes les vitamines et minéraux nécessaires. ●

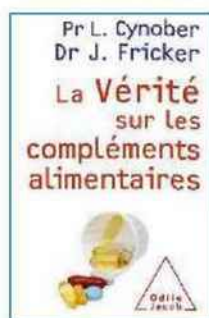
Gwyneth Paltrow, maman d'Apple (12 ans) et Mose (10 ans)



Enceinte et végétarienne, d'Hélène Desfossez, éd. Terre vivante



L'avis du Dr Jacques Fricker, nutritionniste et coauteur de *La Vérité sur les compléments alimentaires* (éd. Odile Jacob)



Ici Paris : Que conseillez-vous aux femmes enceintes végétariennes ?

Dr Jacques Fricker : Comme toutes les femmes enceintes, elles doivent prendre une supplémentation en vitamine B9 (prévention du spina-bifida) et en vitamine D. Leurs besoins en protéines seront assurés par les légumineuses, le tofu, les œufs, les produits laitiers... Par ailleurs, les végétariennes mangent des légumineuses, dont certaines contiennent du fer, mais ce dernier est moins disponible que celui de la viande. Il faut donc veiller à avoir suffisamment de fer. Et

consommer assez d'oméga-3 (dans le monde végétal, on les trouve dans les noix, l'huile de colza ou de cameline...), importants pour le cerveau du bébé et sa rétine. Les végétariennes n'encourent généralement pas de risque de carence en vitamine B12. En cas de doute, on peut faire un bilan avant la conception ou en début de grossesse pour doser le fer et la vitamine B12. Enfin, il faut veiller à l'apport en iode : le sel iodé et les algues en contiennent, mais ces dernières renferment parfois des métaux lourds!

Et pour les femmes enceintes véganes ?

Les conseils de base sont les mêmes que pour les végétariennes. Les véganes savent comment associer les différentes sources de protéines végétales (céréales et légumineuses). Cependant, les protéines du monde végétal sont moins disponibles pour l'organisme. En cas de doute, il est possible de prendre des suppléments protéinés (issus du monde végétal). Le calcium, présent dans certains végétaux, peut néanmoins manquer. Il est parfois nécessaire de prendre des suppléments de calcium qui, associés au calcium des végétaux, constituent un apport correct, surtout au deuxième et troisième trimestre de grossesse. Par ailleurs, il existe un réel risque de carence en vitamine B12, une vitamine quasi absente du monde végétal. Cette carence peut entraîner chez le bébé des dommages cérébraux, des problèmes de croissance... Il faut prendre des compléments de vitamine B12 tout au long de la grossesse.

Qui fait QUOI ?

- **Les végétariens :** ils mangent des œufs et des produits laitiers. Mais ne consomment ni viande ni poisson.
- **Les végétaliens :** ils ne mangent que des aliments d'origine végétale (ni viande, ni poisson, ni produit laitier, ni œuf).
- **Les véganes :** en plus d'être végétaliens, ils refusent toute cruauté envers l'animal et toute exploitation de celui-ci. Ils ne portent pas de vêtements en cuir, soie ou laine, ils excluent les produits de la ruche ou les cosmétiques testés sur les animaux, ils rejettent les spectacles de cirque avec animaux...

Un salon 100% VEGAN !

Le salon VeggieWorld se tient à Paris pour la deuxième année consécutive, les 8 et 9 octobre prochains. Si l'on se pose des questions, c'est une bonne occasion d'échanger en direct avec les producteurs, glaner des infos sur les bienfaits du véganisme, découvrir de nouvelles façons de cuisiner, s'habiller et se maquiller...
<https://veggieworld.de/fr>

