



## Communiqué de presse spécialisé

Date 20.02.2020

---

### **De nouveaux outils de conseil sur l'alimentation végétarienne et végétalienne des enfants en bas âge**

**En Suisse, le nombre de végétariens ou végétaliens augmente. Toutefois, une alimentation végétalienne peut faire courir un risque de malnutrition, en particulier aux nourrissons et aux enfants en bas âge. L'OSAV a ainsi mandaté la Société suisse de pédiatrie d'élaborer des instructions sur le sujet. Elles sont destinées aux professionnels qui conseillent les familles sur le végétarisme ou végétalisme.**

En général, un régime végétarien, qui comprend des produits laitiers et des œufs, ne pose pas de problèmes pour les nourrissons et les jeunes enfants. Il faut cependant veiller à ce qu'ils aient une alimentation équilibrée et surtout surveiller les nutriments apportés normalement par la viande et le poisson. Cela concerne la vitamine B12, les acides gras oméga-3 et le fer.

Une alimentation végétalienne est déconseillée pour les nourrissons et les enfants en bas âge, qui ont besoin d'un apport suffisant en énergie, en protéines et en autres nutriments essentiels pour pouvoir grandir et se développer correctement. Le meilleur moyen de couvrir leurs besoins est de leur proposer aussi des produits d'origine animale. Plus un enfant est jeune, plus les éventuelles carences en nutriments ont des répercussions importantes. Les parents qui souhaitent malgré tout proposer à leur enfant une alimentation végétalienne doivent se faire suivre en continu par un spécialiste en nutrition qualifié et prévoir des contrôles médicaux réguliers.

L'OSAV a compilé les informations les plus importantes sur le sujet en se basant sur les instructions de la Société suisse de pédiatrie. Elles sont disponibles sur le site [www.bonappetitespetits.ch](http://www.bonappetitespetits.ch).

**Renseignements :**

Office fédéral de la sécurité alimentaire et  
des affaires vétérinaires (OSAV)  
Service médias  
Tél. 058 463 78 98  
[media@blv.admin.ch](mailto:media@blv.admin.ch)

**Département responsable :**

Département fédéral de l'intérieur DFI