# L’actu du jour

## C’est quoi, être végan ?

Être végan, c’est ne consommer aucun produit d’origine animale, comme la viande, les œufs, les produits laitiers ou le miel, mais aussi ne pas utiliser de cuir ou de laine. C’est un mode de vie que 4 % des Français ont adopté. Mais, sans les conseils d’un médecin, ce régime alimentaire très strict peut être mauvais pour la santé, surtout pour les enfants. C’est l’avis de l’Académie royale de médecine de Belgique. *1jour1actu* a demandé des explications à Florence Foucaut, une spécialiste de l’alimentation.

(© Umberto Leporini / Getty images)

**Pourquoi en parle-t-on ?**

**Le 16 mai, l’Académie royale de médecine de Belgique a rendu un avis sur le véganisme. Selon les médecins belges, ce régime, qui exclut les produits d’origine animale, est « inadapté et non recommandé » aux enfants, adolescents et femmes enceintes.**

Florence Foucaut, diététicienne et nutritionniste (© DR)

### *1jour1actu* : C'est quoi, la différence entre les végans et les végétariens ?

**Florence Foucaut :** Les **végétariens** ne mangent **pas de viande** ni **de poisson**. Les **végans** n'en consomment pas non plus, mais ils **refusent aussi les œufs**, le **lait**, le **fromage** ou le **miel**, et **tout ce qui contient ces ingrédients**. Ils ne mangent **aucun produit d'origine animale**. Leurs repas sont composés de végétaux, légumes, fruits et céréales.

### *1jour1actu* : Pourquoi certaines personnes deviennent-elles véganes ?

**Florence Foucaut :** Être végan, c'est suivre un certain **mode de vie**. Les végans ne veulent **rien utiliser** qui provienne de **l'exploitation des animaux** car, pour eux, **l'élevage** est une **souffrance** inacceptable. C'est pour ça qu'ils n'achètent pas de chaussures **en cuir**, ni de pulls **en laine**.

### *1jour1actu* : Est-ce que c'est mauvais pour la santé ?

**Florence Foucaut :** Le régime alimentaire d'un végan peut être **mauvais** pour sa santé **s'il ne suit pas les conseils d'un médecin**. Il y a une vitamine très importante que l'on ne trouve que dans les produits d'origine animale, **la vitamine B12**. Elle sert à **fabriquer les globules rouges** présents dans le sang. Si la personne végane ne prend pas des **compléments alimentaires**, c'est-à-dire des **médicaments** qui lui apportent cette vitamine, elle peut se sentir plus **fatiguée**, **essoufflée**, et tomber **malade**. Elle doit donc **faire attention** et être **accompagnée par un médecin**.

### *1jour1actu* : Est-ce qu'un enfant peut être végan ?

**Florence Foucaut :** Non, c'est **dangereux pour sa santé**. Comme pour un adulte, la **vitamine B12** est très importante, mais l'enfant a aussi **d'autres besoins pour bien grandir**. Un nourrisson a par exemple besoin de

**calcium** pour rendre ses os solides, et on en trouve surtout **dans les produits laitiers**. On peut aussi en trouver **dans des légumes** mais, pour avoir la **même quantité** de calcium que **dans un grand verre de lait**, il faut **manger une assiette entière de chou**. Bon courage pour faire manger ça à un enfant !

### *1jour1actu* : Pourquoi parle-t-on autant des végans ?

**Florence Foucaut :** On parle beaucoup en ce moment de la **cause animale,** avec beaucoup de gens qui dénoncent notamment de **mauvaises conditions d'abattage et d'élevage** des animaux. On cherche aussi à revenir à une **alimentation plus simple**. Mais faire suivre **un régime végan à un enfant,** c'est comme le traiter comme un **malade**, puisqu'on doit lui donner des compléments alimentaires pour qu'il grandisse en bonne santé. Je conseille plutôt de **manger davantage de légumes** et **moins de viande**, sans la bannir complètement.

**Propos recueillis par Perrine Debacker**

**Consulter cet article sur le site 1jour1actu.com**