

Zeitschrift: Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 115 (2017)
Heft: 10

Artikel: "On peut s'alimenter de manière végétale de la naissance à la mort"
Autor: Bürgin, Julia / Khattar, Cynthia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-949764>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 13.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

«On peut s'alimenter de manière végétale de la naissance à la mort»

Etre enceinte en suivant un régime qui proscriit complètement les produits d'origine animale, est-ce possible? Quelles conséquences pour le bébé? Julia Bürgin, maraîchère dans la campagne genevoise, est végétalienne depuis plusieurs années et mère de deux enfants en bas âge qui suivent son mode d'alimentation. Elle partage son expérience et raconte ses grossesses qu'elle a vécues sans complication.

.....

«Sage-femme.ch»: Pourquoi avoir fait le choix d'être végétalienne?

Julia Bürgin: Je suis d'abord devenue végétarienne, il y a presque 20 ans. C'était d'abord par goût, je n'avais pas d'intérêt à acheter de la viande ou du poisson. J'étais bien sûr aussi sensible à la vie animale, aux modes de production de masse.

Au début, cela me semblait compliqué d'aller jusqu'au végétalisme. Puis, en rencontrant des personnes qui consommaient uniquement du végétal et se portaient bien, cela a élargi mon horizon et petit à petit je suis devenue végétalienne. Je le suis strictement depuis 2012. Seule exception: je consomme du miel. Et je ne suis pas végane, je porte du cuir et de la laine.

En quoi cela a-t-il changé votre mode de vie?

Au niveau de mon hygiène de vie, je me sens en meilleure santé, j'ai beaucoup plus d'énergie. Après avoir arrêté les produits laitiers, j'ai remarqué que j'avais moins, voire plus du tout, de courbatures par exemple. Lorsqu'on est végétalien, on mange plus souvent à la maison, on est donc forcé de faire plus attention au contenu de son assiette. Cela m'a ouvert à davantage de possibilités culinaires. Nous avons aussi la chance d'avoir un jardin et de produire nos légumes, sans faire usage d'aliments transformés. Selon moi, c'est d'autant plus important quand on est végétalien de cuisiner soi-même.

Avez-vous dû adapter votre alimentation pendant vos grossesses?

Non, je n'ai absolument rien changé à mes habitudes alimentaires. J'ai uniquement pris des compléments de vitamines et minéraux pendant la grossesse et l'allaitement. Je ne suis pas immunisée contre la toxoplasmose et nous avons un chat à la maison, mais cela ne m'a pas empêchée de manger des crudités, que je faisais simplement attention à bien laver. Produire ses propres légumes, cela aide forcément.

Sinon, je n'ai eu aucun souci au niveau du fer. Mes enfants sont tous les deux venus au monde en excellente santé et à la maison. Maya, qui a deux ans aujourd'hui, pesait 2 kilos 940 à la naissance, et David, né il y a trois mois, 3 kilos 400 et ils ont bien pris du poids par la suite.

Avez-vous cherché une sage-femme qui comprendrait votre situation?

Non, je suis simplement passée par l'Arcade sage-femme à Genève et celles qui m'ont suivies ont été super, je me suis sentie bien accompagnée et respectée dans mes choix. J'ai aussi participé au cours sur l'allaitement proposé à l'Arcade. Là il y avait quelques conseils à adapter à mon cas, par exemple lorsqu'on recommande d'éviter les choux ou les haricots et autres légumineuses car cela fait ballonner, alors que ce sont des légumes très présents dans nos repas. Il faut faire appel à son bon sens.

Est-ce que votre entourage s'est inquiété de votre alimentation? Vous sentez-vous jugée?

Mon conjoint et plusieurs amis partagent mon mode de vie. Ma mère s'assurait de son côté que j'étais en bonne santé. Il n'y a peut-être que ma grand-mère qui se montrait un peu dubitative et me demandait si je mangeais toujours de la même manière, elle le fait à chaque fois

.....
Entretien avec



Julia Bürgin, maraîchère pratiquant l'agriculture contractuelle de proximité à Dardagny (Genève), produit des légumes sous forme de paniers hebdomadaires, 36 ans, deux enfants.

Végétarien, végétalien, végane, quelle différence?

Le végétarisme exclut la chair animale. Les végétariens ne mangent pas de viande (rouge ou blanche), ni de poisson ou de fruits de mer.

La forme la plus répandue du végétarisme est le lacto-ovo-végétarisme, qui autorise la consommation d'œufs et de produits laitiers. Mais il existe des variantes: le semi-végétarisme exclut la viande mais inclut poissons, fruits de mer, voire de la volaille; le lacto-végétarisme inclut les produits laitiers mais exclut les œufs.

Le végétalisme exclut la consommation de toute chair animale, mais aussi des autres produits d'origine animale (œufs, lait, fromage, miel, ...)

Le véganisme est davantage qu'un régime alimentaire, il implique un mode de vie qui cherche à exclure la souffrance animale, y compris pour l'habillement (pas de cuir ou de laine), les cosmétiques ou les produits testés sur les animaux.

qu'on se voit d'ailleurs, ça doit être une question de générations. Les gens respectent, au pire, ils ignorent exactement en quoi cela consiste.

De manière générale, on a tendance à associer l'alimentation végétale aux carences, alors que j'ai beaucoup d'amies qui mangent de tout et qui ont pourtant manqué de fer pendant leurs grossesses. Pourquoi parle-t-on toujours des carences chez les végétaliens et non de celles du reste de la population? Je ne pense pas qu'il y en ait vraiment plus en vérité, ce sont des préjugés, liés à la «culture culinaire» de notre pays.

Que pensez-vous de ce couple dont le bébé est décédé de malnutrition?

C'est terrible si les enfants ne vont pas bien, mais il faut remettre en cause les parents, pas leur manière de se nourrir. Si on m'avait dit que mon alimentation était à risque, j'aurais répondu «Prouvez-moi que je n'ai pas d'autres choix». Je suis prête à être flexible, mais selon tout ce que j'ai pu lire, une alternative végétale est toujours possible et il n'y a pas de carence, ni chez les petits, ni chez les grands.

Quel régime alimentaire suivent vos enfants?

Pour l'instant, ils sont végétaliens comme nous et ils se portent bien. J'ai allaité ma fille pendant un an et j'ai l'intention de faire la même chose avec mon fils. Jusqu'à maintenant, Maya mange tout ce qu'on lui cuisine et elle adore les fruits et légumes. Ça m'embêterait si plus tard à la crèche ou à l'école elle ne pouvait pas manger végétalien. On essaie d'éviter le problème en amont, mais je n'ai pas envie de les persécuter. S'ils se retrouvent invités à un goûter d'anniversaire et mangent

un morceau de gâteau, tant pis. Quel que soit notre régime alimentaire, en tant que parents, on impose de fait nos choix à nos enfants, mais je ne veux pas leur compliquer la vie outre mesure.

A quoi faut-il faire attention dans son alimentation quand on est végétalien?

Pour les enfants, il faut veiller à ce qu'ils aient de tout à chaque repas. Dans notre alimentation il faut avoir des acides aminés dit «essentiels» (AAE) – ceux dont les humains ont besoin. Ces AAE sont tous présents dans les protéines animales, par contre, avec les protéines végétales, pour les avoir tous, il faut combiner deux grandes familles de plantes: les céréales et les légumineuses. Adulte ce n'est pas un problème de répartir ces apports sur différents repas de la journée. Mais pour les enfants on recommande de faire cette association à chaque repas. Par exemple riz + haricots ou couscous + pois-chiches, etc. D'après toutes les recherches que j'ai pu faire, on peut s'alimenter de manière végétale de la naissance à la mort. Il s'agit de trouver les bonnes combinaisons de céréales et légumineuses afin de compenser les protéines animales. Pour cela, j'ai appris par moi-même et j'ai été conseillée par des amies véganes qui ont eu des enfants avant moi.

Pendant ma première grossesse un médecin homéopathe m'avait notamment recommandé les huiles de colza, d'olives et de noix, ainsi que la spiruline. Des aliments qui faisaient déjà partie de mon alimentation quotidienne.

Pour les femmes enceintes, mais de manière générale quand on est végétalien, il faut surtout faire attention à la vitamine B12, qui est produite par des bactéries et n'est pas ou trop peu présente dans les végétaux. Mais on peut la trouver dans des produits enrichis, par exemple des flocons de levure ou des céréales pour le petit déjeuner. Il existe aussi des comprimés vitaminés avec de la B12.

Pouvez-vous décrire une journée type de repas dans votre foyer?

Au petit-déjeuner: des céréales et des oléagineux (tartines, pain avec purée d'amande ou porridge ou encore muesli) et des fruits.

A midi: céréales et légumineuses et légumes (par exemple de l'orge perlé d'un côté et des légumes, haricots verts, sauce tomates ou autre, ou encore polenta et haricots rouges et légumes, ou un couscous, des pois chiches et des légumes). Le tout si possible accompagné d'une salade ou autre crudité.

Le soir chez nous on mange généralement les restes de midi, simplement réchauffés ou revisités ou complétés. Par contre, on prépare souvent une petite salade.

Pour les goûters (10 h et 16 h) ou autre en-cas, cela varie entre galettes de riz, fruits «nature» (crus), ou légumes (concombres, tomates, carottes, radis, ...) tartines, compote maison, parfois un yaourt (végétal évidemment).

Pour le lait de Maya, c'est du lait d'amande ou de riz pour les enfants de 12 à 36 mois, soit avec tout ce qu'il lui faut de vitamines, minéraux et lipides, comme d'autres laits infantiles. De notre côté, nous utilisons plutôt du lait

d'avoine, mais parfois aussi d'amande, de riz, d'épeautre, de millet, il existe beaucoup de variantes, question de goûts. Nous faisons aussi notre propre pain.

Auriez-vous un conseil à donner à d'autres femmes qui envisagent une grossesse, en étant végétalienne ou pas?

A celles qui ne suivent pas de régime particulier, je leur dirais de faire attention si elles envisagent de stopper d'un coup les protéines animales. Remplacer systématiquement la viande par du tofu n'est pas du tout la solution idéale, il faut se renseigner un peu ou se faire conseiller. Contrairement à celles qui arrêtent de manger de la viande ou du fromage pendant leur grossesse, l'avantage d'être végétalienne c'est que mon alimenta-

tion n'a pas changé. Suivre un mode d'alimentation végétal implique aussi de faire plus attention au contenu de son assiette et de celle de son enfant, ce qui devrait être important pour tout le monde.

Hormis les conseils alimentaires, je dirais simplement aux femmes de faire ce qu'elles pensent être bon pour elles. Qu'on suive un régime alimentaire particulier ou non, la grossesse est vécue avec de plus en plus d'anxiété alors que c'est un moment magnifique dans une vie, qui se passe bien dans la grande majorité des cas.

Propos recueillis par Cynthia Khattar

En librairie

Ophélie Véron | Marjorie Crémadès

Bébé veggie

Le sujet de ce livre m'intéressait particulièrement. Non pas que je sois végétarienne ou végétalienne mais parce que je manquais de connaissances sur le sujet lorsque je devais répondre à des questions de patientes respectant ces régimes alimentaires. Ce livre m'a permis d'en savoir plus et d'élargir mon envie d'en savoir encore plus sur le sujet.

Une introduction très complète est écrite par Marjorie Crémadès qui est une diététicienne experte en diététique végétarienne et en accompagnement des enfants et des adolescents. Elle évoque diverses études sur l'alimentation végétarienne et végétalienne pendant la grossesse, l'allaitement et la petite enfance et les acceptations et/ou les réticences de certains pays quant aux recommandations. Ses réflexions incitent à s'interroger: est-ce par manque d'informations que certains ne recommandent pas ces régimes ou par réelles carences? Puis Ophélie Véron, passionnée par l'alimentation végétale et la nutrition infantile prend le relais.

Des sujets comme l'alimentation pendant la grossesse, le choix entre l'allaitement et les laits infantiles puis enfin les nutriments essentiels chez les tout-petits. Tous ces chapitres sont d'abord traités de manière générale, puis en version végétarienne et végétalienne. Le plan alimentaire est celui recommandé pour la France et est plus stricte que celui proposé par la Société Suisse de Pédiatrie mais il donne déjà quelques indications. L'auteure nous propose ensuite une introduction à la diversification menée par l'enfant (DME), ses avantages et ses inconvénients puis un chapitre avec des astuces si l'enfant refuse de manger, des conseils et informations sur l'introduction du gluten et les inquiétudes concernant le soja.



Editions la Plage
2016, 108 pages, € 10
ISDN 978-2-84221-456-2

Et pour terminer, des recettes et idées de repas allant des compotes simples, aux veloutés ou smoothies pour finir sur des galettes ou recettes plus élaborées pour les plus grands. Certains plats sont spécialement développés pour la diversification menée par l'enfant.

Ces recettes peuvent très bien être utilisées pour des bébés avec une alimentation végétarienne ou végétalienne mais aussi pour des parents qui veulent élargir le régime alimentaire de leur enfant et réduire la viande et le poisson. Ce sont des petites recettes simples et bien expliquées qui peuvent donner des idées et varier par exemple les céréales ou les sources de protéines. Ce petit guide est bien réalisé et intéressant. Le choix de son régime alimentaire et celui de son enfant est un choix personnel, mais l'ouvrage permet de répondre à certaines questions et peut accompagner les parents et les soignants. Il ne remplace néanmoins pas, à mon avis, une consultation spécialisée en nutrition selon l'âge de l'enfant et le choix du régime.

Carole Burdet