



# Diversification Végan chez le bébé allaité, que disent les études ?

**Contexte :** peu de professionnels de santé sont formés aux alimentations végétales et certains montrent une certaine **hostilité** à ces régimes face aux patients, les repoussant vers d'autres sources d'information, voire des pseudo-sciences.

**Objectifs:** observer la littérature afin d'évaluer les risques réels encourus par les familles.

**Consensus :** les scientifiques s'accordent à dire qu'un régime Végan doit être correctement planifié et supervisé. **La prise de vitamines B12 est indispensable par la mère allaitante et le bébé après 6 mois.** De même, il est recommandé d'évaluer la prise d'autres compléments en fonction de l'alimentation. **Les études sont très insuffisantes pour conclure.**

**Résultats :** La littérature rapporte de nombreux case-reports où les enfants sont allaités exclusivement après 6 mois, où les mères n'ont pas pris de compléments pendant la grossesse et/ou l'allaitement, où les enfants ne sont pas complémentés à partir de 6 mois.

Aucun cas grave retrouvé hors pathologie préexistante d'un enfant alors que lui et sa mère sont correctement complémentés et la diversification entreprise à temps.

**Méthode :** 54 études analysées après des recherches sur pubmed avec les mots clés « weaning » « complementary feeding » « breastfeeding » « vegan »  
 Travail effectué dans le cadre d'un mémoire du DU Alimentations végétales de l'université de médecine de La Sorbonne  
 par Marie-Xavier LAPORTE septembre 2022  
 Contact : cabinetdietetiquebellecour@gmail.com

Sources :

