



La viande est-elle nécessaire aux enfants ? Quelle place doit-elle occuper dans le cadre d'une alimentation saine ?

A quoi sert la viande ?

Le Dr Kurt Baerlocher, pédiatre à St-Gall, est l'auteur de nombreux travaux sur l'alimentation des nourrissons, jeunes enfants et adolescents. Après avoir obtenu un doctorat en pédiatrie en 1973, il devient professeur de pédiatrie à l'uni de Zürich : le 26 février dernier, il s'est exprimé à Berne, au cours d'un symposium auquel il était invité par l'organisation Proviande.

Un constat : tendance au surpoids

En Suisse, les enfants et les jeunes présentent de plus en plus une tendance au surpoids. Un enfant sur 5 entre 6 et 12 ans est trop gros, alors qu'un enfant sur 25 est obèse. A plus long terme, ce surpoids causera du diabète et de l'hypertension. Selon le dernier rapport sur la nutrition en Suisse, chaque personne mange chaque jour 125 g de graisse, soit 55 g de trop !

Effet préventif du lait maternel

Dès la naissance, le lait maternel est le point de départ d'une bonne alimentation. Plus la période de l'allaitement est longue, plus l'effet poursuivre l'allaitement en introduisant d'autres aliments jusqu'à l'âge de 2 ans. Ces compléments peuvent être typiquement une purée de légumes, de pommes de terre avec de la viande en petite quantité.

Trois règles simples

Le seul moyen de renverser la tendance à l'obésité est de choisir une alimentation diversifiée, qui comprend des végétaux et des boissons en abondance, des aliments d'origine animale en quantités modérées, alors que les sucreries et les aliments riches en graisse doivent être absorbés en quantité réduite. C'est au cours des premières années de sa vie que l'enfant apprend les habitudes alimentaires qu'il gardera le plus souvent jusqu'à l'âge adulte.

L'essentiel des acides aminés

La viande a des qualités nutritionnelles très intéressantes, par la teneur élevée en protéines, et partous les acides aminés essentiels qu'elle contient, spécialement le fer, le zinc, la vitamine A et les vitamines du complexe B. Chez les enfants et les jeunes, la viande et la charcuterie assurent environ 1/5 de l'apport en fer. Le fer contenu dans la viande est présent sous une forme spécialement bien assimilable, qui favorise aussi l'absorption de fer provenant d'aliments végétaux. Le manque de zinc entraîne un manque d'appétit et un manque de résistance aux infections. Cetoligo-élément présent dans la viande est aussi mieux assimilé que celui qui se trouve dans les céréales et les végétaux.

Un enfant peut-il suivre un régime végétarien ?

Un régime qui inclut le lait, les produits laitiers et les oeufs ne présenteaucun problème pour les enfants. Mais il faut y ajouter desproduits au blé complet riche en fer, des fruits et des légumes, car la vitamine C améliore l'utilisation du fer. Par contre, le végétalisme, qui exclut tout produit d'origine animale, présente de gros risques pour les enfants.

Pour conclure son exposé, les recommandations du Dr Baerlocher sont les suivantes : La viande a une grande importance dans l'alimentation des enfants en raison de ses qualités nutritives et particulièrement pour son apport en fer et en vitamine B12. Une consommation raisonnable de viande maigre, 2 à 3 fois 120 à 150 gr par semaine, introduits dans un régime varié, est recommandé aux enfants.

Qui est Proviande ?

Proviande est un groupement de producteurs, intermédiaires, importateurs et utilisateurs de bétail deboucherie et de viande. Elle réalise certains mandats de surveillance des marchés pour la Confédération, ainsi que des statistiques, et des activités de marketing pour le marché de la viande. L'un des membresdu Conseil d'administration etreprésentant des producteurs est un Fribourgeois, Jean-Claude Maillard de Prez-vers-Noréaz.

Josiane Berset

12.03.04