



Nous vivons dans une société en transition. Veiller à préserver l'environnement et consommer de façon réfléchie et durable engendrent des changements de comportement. Le végétarisme s'inscrit dans cette démarche. Nous savons que «manger moins de viande et plus de végétaux» est bon pour la santé. Mais est-ce vrai à tous les âges? Est-ce sans impact sur la croissance du jeune? Comment accompagner en pratique sa mise en œuvre chez l'enfant, l'adolescent, la femme enceinte et allaitante? Des informations vraies ou fausses à ce propos fusent, des peurs s'installent et des comportements extrêmes aussi.

Ce guide du CEDE est destiné à aider les diététicien(ne)s et tous professionnels de la santé à accompagner les familles qui choisissent le végétarisme. Il est basé sur une analyse détaillée des nutriments et les dernières recommandations nutritionnelles et publications scientifiques.

*Les deux autrices sont diététiciennes spécialisées en pédiatrie. Elles ont été formées par le Club Européen des Diététiciens de l'Enfance et s'y investissent activement avec professionnalisme. **Charlotte Nicolas** travaille à l'Institut de Recherche LABIRIS à Bruxelles et **Céline Lefebvre** exerce dans le service pédiatrique de l'hôpital EpiCURA à Hornu. Coordinatrices du volume : Alaoui Amal, Xhonneux Annick, Thiébaud Isabelle*



© Illustration de couverture : Image par Lukas Bieri de Pixabay.



9 782806 637246

ISBN : 978-2-8066-3724-6

17 €



Les végétarismes

Céline Lefebvre et Charlotte Nicolas

Les végétarismes

Chez l'enfant, l'adolescent,
la femme enceinte et
allaitante

Céline Lefebvre et
Charlotte Nicolas

