

ASSEMBLÉE NATIONALE

3 mars 2021

LUTTE CONTRE LE DÉRÈGLEMENT CLIMATIQUE - (N° 3875)

Non soutenu

AMENDEMENT

N ° 3266

présenté par
Mme Charvier

ARTICLE 59

Compléter l'alinéa 2 par la phrase suivante :

« Les élèves et les familles reçoivent une information sur les conséquences nutritionnelles d'un tel régime s'il est pris quotidiennement. »

EXPOSÉ SOMMAIRE

Le régime végétarien est un régime alimentaire équilibré et parfaitement adapté à tout âge de la vie, sous réserve de composer son assiette de façon raisonnée en apportant des protéines à chaque repas, des matières grasses riches en oméga-3 et du fer, ce qui n'est pas toujours aisé lorsque l'on est habitué à composer ses menus autour de la portion de protéines animales.

Si une alimentation sans viande ni poisson permet d'obtenir l'immense majorité des nutriments nécessaires pour rester en bonne santé, deux éléments viennent à manquer : le zinc et la vitamine B12, que l'on peut trouver dans d'autres aliments comme les œufs, les produits laitiers ou le pain au levain. Le régime végétarien peut donc être sans danger tant qu'on fait attention à ne subir aucune carence.

A noter également qu'on estime que 20 à 25 % des adolescents végétariens choisissent ce régime alimentaire pour mieux contrôler leur poids. Il n'est donc pas rare que ce changement de régime alimentaire s'accompagne de troubles du comportement alimentaire.

Pour toutes ces raisons, cet amendement propose l'instauration d'une information aux élèves et à leurs familles quant aux conséquences pour les élèves qui choisiraient de prendre quotidiennement le menu végétarien, aux modifications à apporter dans leur alimentation pour éviter les carences et éventuellement à l'opportunité d'un suivi médical.