

Quels effets des menus végés dans les cantines scolaires sur l'objectif journalier en vitamine B12 ?

La loi issue des États généraux de l'alimentation (dite Egalim 2018) impose au moins un menu végétarien hebdomadaire, composé de protéines végétales et éventuellement des protéines d'origine animale (œuf, lait). Cette loi, votée à la fois pour des questions environnementale et sanitaire, modifie les habitudes de la restauration collective. **Ces repas peuvent être parfaitement équilibrés. Cependant l'absence de vitamine B12 dans les végétaux inquiète parfois. Les enfants vont-ils en manquer ?**

↘ Quels sont les besoins des enfants en vitamine B12 ?

4-6 ans : 1,5 µg/j	7-10 ans : 2,5 µg/j	11-14 ans : 3,5 µg/j	14-17 ans : 4,0 µg/j
--------------------	---------------------	----------------------	----------------------

Pour estimer les apports moyens des enfants français, nous nous appuyons sur l'étude individuelle nationale des consommations alimentaires (INCA-3) réalisée en 2014-2015 par l'ANSES. Apports en vitamine B12 en fonction de l'âge :

0-10 ans : 3,6 µg/jour	11-17 ans : 4,5µg/jour
------------------------	------------------------

Cette étude nous renseigne aussi sur l'endroit où sont obtenus ces apports :

0-10 ans : 78,4% à domicile soit 2,8 µg	11-17 ans : 80% à domicile soit 3,6 µg
---	--

↘ Quelles sont les conséquences de la prise d'un repas végétarien hebdomadaire ou quotidien ?

Si l'on considère l'option la plus péjorative – l'apport de vitamine B12 hors domicile correspond à celui du repas pris à la cantine :

- > **Pour les personnes végétaliennes ou végétariennes** : supplémentation « obligatoire ».
- > **Pour les personnes qui choisissent l'option végétarienne quotidienne, sans changer leurs habitudes alimentaires en dehors de ce repas** :
 - Pour les 0-10 ans : pas d'impact, que l'option soit végétarienne ou végétalienne.
 - Pour les 11-13 ans : pas d'impact, que l'option soit végétarienne ou végétalienne.
 - Pour les 14-17 ans : pas d'impact si l'option est végétarienne ; mais la supplémentation est conseillée si l'option est végétalienne (précaution dépendant évidemment des apports sur les autres repas et le week-end).

Rappelons qu'il n'y a pas de risque connu à une supplémentation en vitamine B12. Si une personne s'inquiète à ce sujet-là, elle peut se supplémenter par précaution, et trouver de plus amples informations sur www.vegetarisme.fr/vitamine-b12-dans-alimentation-vegetale

Dr Sébastien Demange,
spécialiste en médecine générale,
membre de la commission Nutrition-santé de l'AVF.