

Conférence Internationale - « Groupements destructives et jeunesse »

Rijeka (Croatie) 26 novembre 2010

Dora Babic, nutritionniste

« *Dangers des régimes alimentaires préconisés par les groupements ésotériques et 'Nouvel Âge* »

En matière de nutrition, le terme 'ésotérique ' ou 'Nouvel Âge ' est associé ci-après avec n'importe quelle forme de régime rigoureux ou restrictif, excluant une nourriture déterminée ou un groupe de nourritures. Le plus grand danger de ces types de nutrition concerne les bébés, les enfants et les adolescents parce qu'ils sont en période de croissance ou de développement, et qu'à cet âge le manque d'un certain nutriment conduit à des conséquences irréversibles lors de l'âge adulte.

Des études scientifiques de référence ont montré que presque tous les régimes restrictifs excluant certains types de nourriture, ou de groupes de nourriture mènent à une prise restreintes de certains nutriments, avec des conséquences négatives. Il se produit un déficit de calcium (d'où ostéoporose, de zinc, de fer (d'où anémie), de vitamine D (d'où rachitisme, ostéoporose), vitamine A (vue déficiente), vitamine B2 (riboflavine), vitamine B12(déficiences neuro-musculaire). Un manque de vitamine D est observée chez les bébés sous régimes restrictifs, ceci menant au rachitisme dans de nombreux cas, en comparaison avec des enfants du premier âge enfants nourris sans exclusion de certaines nourritures.

La nutrition par des mères soumises à des régimes restrictifs conduit à des carences de calcium et de vitamine D, ce qui détermine une diminution de la densité minérale osseuse, et ainsi accélère la survenue d'ostéoporose, tandis qu'une carence en vitamine B12, laquelle se trouve exclusivement dans les nourritures d'origine animale conduit à des niveaux élevés d'homocystéine* dans le sang, et ces hauts niveaux, à leur tour sont à l'origine d'une prévalence plus élevée en maladies cardio-vasculaires), et à différentes difficultés neurologiques et psychologiques.

Des substances minérales autres que le calcium sont absentes dans les régimes restrictifs, notamment le zinc et le fer, ce qui peut être en rapport avec une réduction de leur disponibilité dans des nourritures d'origine végétale.

Un régime qui exclut certaines nourritures pour des raisons non-médicales et qui sont conçues sans l'avis d'experts peuvent être dangereux pour la santé humaine ; il est important que les parents soient informés des conséquences fâcheuses que de tels régimes puissent causer, et qu'ils puissent s'assurer de ce qu'ils procurent des quantités convenables de tous les nutriments pour eux-mêmes et pour leurs enfants.

Finalement, dans les cas où les parents ne veulent pas s'écarter de leurs principes et persistent dans des régimes ésotériques ou Nouvel Âge, une mesure légale devrait entrer en vigueur pour protéger les enfants et s'assurer que de tels régimes carencés menaçant la santé humaine et la vie soient interdits et illégaux.