«Carnivore babies : une tendance séduisante mais dangereuse»

Compte Test - 2025-08-20 17:20:15 - Vu sur pharmacie.ma

Le mouvement des « carnivore babies » prend de l'ampleur aux États-Unis. Cette tendance consiste à nourrir les nourrissons principalement avec de la viande et des produits d'origine animale, comme les œufs, les produits laitiers, les bouillons ou encore les abats, en excluant totalement les fruits, les légumes et les céréales. Popularisée sur les réseaux sociaux et analysée par une enquête du Wall Street Journal, cette pratique attire de plus en plus de parents convaincus des bienfaits supposés d'une alimentation exclusivement carnée pour leurs enfants. Sur TikTok, certains témoignages montrent des bébés mastiquant de la viande ou buvant des bouillons, tandis que leurs parents affirment que ce régime leur confère «une santé optimale, une croissance accélérée et une absence de problèmes digestifs ou médicaux».
À l'origine, ce régime est une déclinaison extrême du régime cétogène déjà adopté par de nombreux adultes. Ses adeptes vantent ses effets bénéfiques : regain d'énergie, meilleure digestion, perte de poids, clarté mentale et diminution de l'inflammation. Certains diététiciens reconnaissent effectivement trois avantages majeurs : la perte de poids grâce à la suppression des glucides, le contrôle de la glycémie et une réduction des risques inflammatoires. Historiquement, des populations comme les Inuits, les Massaïs ou les nomades de Mongolie ont suivi une alimentation largement carnée, ce qui est parfois présenté comme un argument en faveur de cette pratique. Toutefois, appliquée aux bébés, cette méthode soulève de vives inquiétudes. Les risques de carences sont nombreux, car un tel régime prive l'organisme de nutriments essentiels. L'absence de vitamine C et de vitamine E constitue un danger majeur pour la croissance et le système immunitaire. Le manque total de fibres entrave la digestion, favorise la constipation et menace la santé intestinale. Par ailleurs, la forte consommation de graisses saturées augmente la cholestérolémie et les maladies cardiovasculaires à long terme. L'excès de sodium, notamment présent dans les viandes transformées, peut également conduire à de l'hypertension et fragiliser les reins. Les spécialistes jugent donc que ce régime est inadapté, en particulier pour les nourrissons et les enfants en pleine croissance, dont les besoins nutritionnels sont spécifiques et variés. Les femmes enceintes et les personnes souffrant de maladies rénales font aussi partie des populations pour lesquelles une telle diète est fortement déconseillée. Si le mouvement séduit certains parents désireux d'explorer des alternatives radicales aux recommandations traditionnelles, la communauté médicale alerte sur ses dangers et insiste sur l'importance de la diversification alimentaire. Le phénomène des «carnivore babies» illustre ainsi la manière dont les tendances alimentaires portées par les réseaux sociaux peuvent influencer les pratiques parentales, mais aussi les risques sanitaires qu'elles peuvent engendrer lorsqu'elles s'éloignent trop des principes fondamentaux de la nutrition infantile.