

SYNTHÈSE
WEBINAIRE

ALIMENTATION VÉGÉTALE & SENIORS

Jusqu'où aller pour couvrir
les besoins nutritionnels
spécifiques ?



CE QU'IL FAUT RETENIR DE LA CONFÉRENCE

ALIMENTATION & SENIORS : JUSQU'OUÀ ALLER POUR COUVRIR LES BESOINS NUTRITIONNELS SPÉCIFIQUES ?



DOMINIQUE DARDEVET

Directeur de recherches à l'INRAE Clermont-Ferrand



DR JEAN-MICHEL LECERF

Médecin spécialiste en endocrinologie et chef du service de nutrition de l'Institut Pasteur de Lille.

LE WEBINAIRE

Le dernier webinaire organisé par l'Institut Nutrition et l'association Alim50+, a réuni plusieurs experts pour soulever des questions sur les bénéfices mais aussi les limites d'un régime végétarien chez nos aînés.

Nous remercions les intervenants de ce webinaire : Dominique Dardevet, directeur de recherches à l'INRAE Clermont-Ferrand, ainsi que le Dr Jean Michel Lecerf, médecin spécialiste en endocrinologie et chef du Service de Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille.

Un replay est d'ores et déjà disponible [ici](#), sur la chaîne YouTube de l'Institut Nutrition.

LES RÉGIMES VÉGÉTARIENS ET VÉGÉTALIENS SONT-ILS BONS POUR LA NUTRITION ET LA SANTÉ ?

PAR DR. JEAN-MICHEL LECERF

Quelques définitions pour bien comprendre la différence entre les régimes dits “végétaux”

- Régime **“ovo-lacto-végétarien”** ou communément appelé **“végétarien”** est un régime qui exclut la consommation de viande et de poisson, mais a conservé les œufs et les produits laitiers. En France, 2.2% de la population serait végétarienne et c’est la forme la plus fréquente.
- Régime **“pesco-végétarien”** est un régime végétarien, sans la consommation d’œufs mais qui a conservé le poisson.
- On peut aussi parler de régime dit **“fléxitarien”** qui vise à diminuer la fréquence et les quantités de consommation de viande et de poisson pour des raisons écologiques.
- Régime **“végétalien”** qui exclut tous les produits d’origine animale dans leur alimentation (viande, poissons, produits laitiers, œufs) mais aussi le miel par exemple. 0.3% de la population française serait végétalienne.
- Les personnes dites **“vegans”** sont des personnes végétaliennes qui n'utilisent aucun produit d’origine animale dans leur mode de vie : alimentation mais aussi vêtements, cosmétiques, etc.

Parmi les préoccupations de santé des régimes **végétariens**, on retrouve principalement la question de l’apport en protéines (quantité et qualité) et celle de la biodisponibilité des micronutriments ; les minéraux tels que le fer, la vitamine D, et le calcium peuvent être trouvés dans les aliments végétaux, mais leur absorption est moins efficace, nécessitant une consommation plus élevée pour couvrir les besoins.

Les personnes ne couvrant pas leurs besoins en énergie et en protéines s’exposent à des risques de dénutrition. Quant aux personnes ne couvrant leurs besoins en minéraux et vitamines, principalement disponibles dans des produits d’origine animale, elles sont susceptibles de développer une anémie (carence en fer), de l’ostéoporose (résultant d’une carence en calcium et vitamine D) et ont des risques de fractures plus importants.

Il est également important de souligner qu’une **supplémentation en vitamine B12** est nécessaire, particulièrement **pour les personnes suivant un régime végétalien**, puisque cette vitamine n’est présente que dans des produits d’origine animale.

Mais alors, quels sont les bénéfices des régimes végétariens chez les personnes âgées ?

Les régimes ovo-lacto-végétariens sont associés à une diminution du risque de diabète de Type 2 et autres maladies cardio-vasculaires. Il faut cependant s’assurer que les aliments végétaux consommés soient bruts, et non pas ultra-transformés (ex : substitut de viande) ce pourrait annuler les bénéfices de l’approche végétale.

Pour trouver le juste équilibre, notamment au regard des besoins spécifiques de la population senior, Dr. Jean-Michel Lecerf propose **d’adopter un régime pesco-végétarien ou fléxitarien, mais de maintenir les poissons, les œufs et les produits laitiers dans l’alimentation quotidienne, pour préserver un bon état de santé.**

VEGÉTALISATION DE L'APPORT PROTÉIQUE : QUELLES SONT LES POSSIBILITÉS ET LES LIMITES POUR LES SENIORS ?

PAR DOMINIQUE DARDEVET

Au cours du vieillissement, il y a une diminution de la production de protéines après les repas, même avec une alimentation correcte. En France, la recommandation pour les seniors a donc été augmentée de 0,83 g/kg/jour à **1,2 g/kg/jour**.

Bien que les protéines de bonne qualité se trouvent principalement dans les produits animaux, elles existent aussi dans les produits végétaux, mais en moindre quantité et qualité. Dans un régime exclusivement végétalisé, il faudrait augmenter l'apport à 1,5 g/kg/jour chez les personnes âgées.

Cependant, les seniors ont souvent moins d'appétit, rendant difficile la couverture de leurs besoins nutritionnels. Les protéines de manière générale sont également moins appréciées des seniors au niveau du goût, compliquant leur intégration dans l'alimentation. De plus, une augmentation de l'apport en protéines, animales ou végétales, peut poser des problèmes rénaux. La consommation accrue de protéines entraîne une production d'urée par les reins, et comme les fonctions rénales diminuent avec l'âge, cela pourrait provoquer des complications.

COMMENT AUGMENTER L'APPORT PROTÉIQUE D'UNE POPULATION AYANT PEU D'APPÉTIT ?

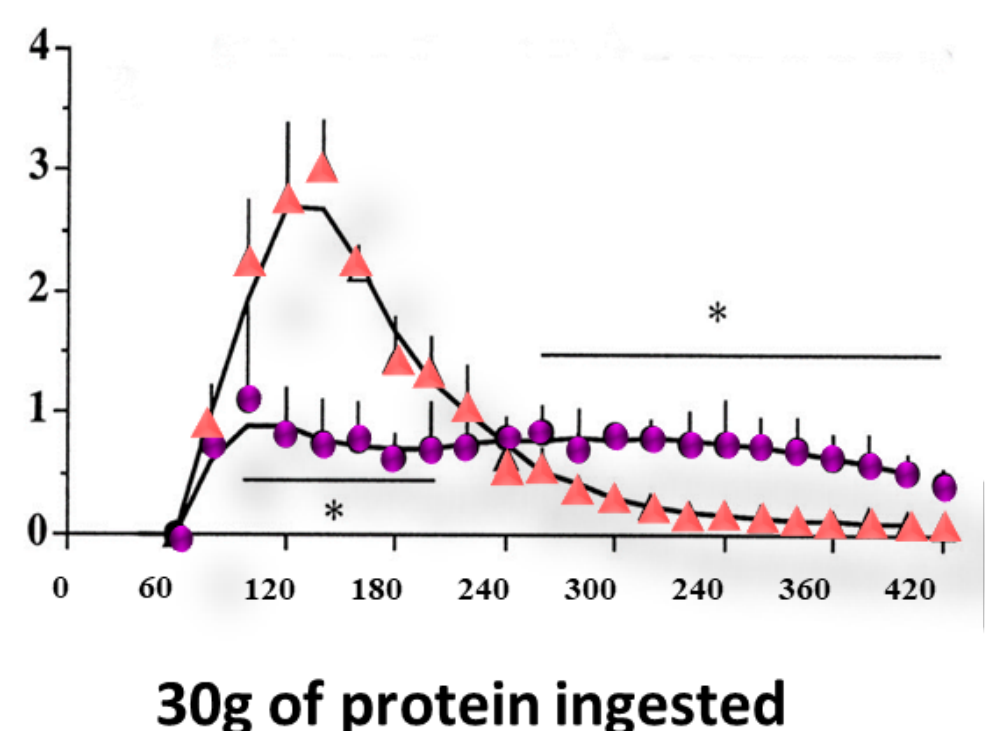
Il faut s'intéresser à la composition des protéines alimentaires pour optimiser leur apport, en privilégiant :

1

Les protéines à digestion rapide, comme celles du lactosérum, qui augmentent rapidement le taux d'acides aminés dans le sang après un repas. Cela aide à stimuler la croissance musculaire des personnes âgées.

- Caséine
- Whey

AA plasmatiques



2

Un apport incluant l'essentiel des acides aminés. Une combinaison de 80% de protéines de légumineuses et 20% de protéines céréalières est recommandée. Une autre solution consiste à utiliser des isolats ou des concentrats de protéines végétales.

Ces approches permettent de maximiser l'apport protéique tout en respectant les capacités alimentaires des seniors.

CONCLUSION & PERSPECTIVES

L'alimentation végétale offre des avantages pour la santé des seniors : limitation des risques de diabète de type 2 et de maladies cardiovasculaires.

Cependant, elle nécessite une **planification minutieuse** du régime alimentaire en qualité, quantité et variété d'apports en protéines (légumineuses, céréales, oléagineux etc.) et doit privilégier l'utilisation de **produits peu transformés ou bruts**. Pour éviter d'éventuels risques de déficits nutritionnels, des compléments nutritionnels appropriés peuvent être nécessaires, notamment en Vit B12, Vit D.

Les régimes fléxitariens et pesco-végétariens, semblent les seuls acceptables pour cette population car ils permettent de bénéficier des bienfaits des aliments végétaux tout en minimisant les risques de carences.

Une approche équilibrée et bien planifiée de l'alimentation végétale peut contribuer à une meilleure santé chez les seniors.

POUR ALLER PLUS LOIN

ONAV, La végétalisation de l'alimentation des personnes âgées, 2023

INRAE, Plus de protéines végétales dans l'assiette des seniors, 2021

SOURCE

Institut Pasteur de Lille et INRAE