



# CONSEILS NUTRITIONNELS ET ALIMENTAIRES POUR LES PERSONNES DE PLUS DE 50 ANS

Une alimentation végétalisée est équilibrée lorsqu'elle est diversifiée, variée et correctement complétée. Trois nutriments d'intérêts vont potentiellement nécessiter une complémentation. Les autres nutriments seront retrouvés en suivant des conseils alimentaires simples.

## VITAMINE B12

La vitamine B12 est apportée de façon satisfaisante exclusivement par les aliments d'origine animale. Cette vitamine étant indispensable pour la synthèse des globules rouges et le bon fonctionnement du système nerveux, il faut se compléter dès qu'on végétalise son alimentation (végétalisme, végétarisme ou flexitarisme : consommation de viande ou de poisson à moins de la moitié des repas).

Posologies recommandées
250 µg/jour ou
2000 µg/semaine ou
5000 µg/mois

Il existe une baisse de l'absorption de la vitamine B12 chez les personnes de plus de 50 ans (à cause d'une fréquente atrophie de la paroi de l'estomac) ainsi que chez les personnes polymédiquées (médicaments de la famille de l'ésoméprazole et de la metformine principalement).

La complémentation quotidienne doit donc être majorée à 250 µg par jour au lieu de 25 µg, tandis que les complémentations hebdomadaires ou mensuelles peuvent rester inchangées.

## IODE

Si vous ne consommez ni produit de la mer ni lait, vous devez penser à vos apports en iode pour le bon fonctionnement de votre thyroïde. Soit en consommant régulièrement des algues et du sel iodé, soit en prenant une complémentation, à hauteur de 150 µg par jour. Le sel iodé seul n'est pas suffisant pour couvrir vos besoins. Le risque de surdosage est possible en cas de mésusage des compléments en iode, ou de consommation importante d'algues très riches en iode (notamment Kombu et Gracilaire).

## VITAMINE D

La vitamine D est essentielle pour la santé osseuse et le système immunitaire. Les recommandations de complémentation sont les mêmes que pour la population générale. Les végétaliens peuvent être complétés par vitamine D2 (ergocalciférol, vitamine D non issue de l'animal) ou par vitamine D3 végane (issue du lichen).

## OMÉGA 3

Les oméga 3 peuvent être difficilement convertis dans l'organisme chez les personnes âgées. Les apports doivent être optimisés par l'alimentation et des compléments alimentaires peuvent être potentiellement bénéfiques.

Pour optimiser vos apports, privilégiez des huiles riches en oméga 3 (colza, lin, chanvre, noix) ainsi que des aliments riches en oméga 3 comme le soja et les noix. Pour la cuisson, préférez l'huile d'olive ou de colza, en évitant l'huile de tournesol ou d'arachide. Si possible, privilégiez des huiles biologiques, première pression à froid.

## CALCIUM

Il est important de conserver de bons apports en calcium chez les personnes âgées. Les aliments végétaux qui apportent le plus de calcium sont les choux (choux frisés, choux chinois, bok choy, chou kale, etc.). Les autres sources végétales intéressantes de calcium sont les légumineuses (dont le soja et ses dérivés), les oranges, les figues, les fruits à coque et les graines.

Certaines eaux minérales constituent une source de calcium non négligeable qui est mieux absorbé lorsqu'elles sont consommées avec de la nourriture. L'eau courante contient en moyenne 70 mg/L de calcium et les eaux minérales riches en calcium en contiennent jusqu'à 600 mg/L.

Vous pouvez également consommer des aliments enrichis en calcium comme certaines boissons végétales.



# CONSEILS NUTRITIONNELS ET ALIMENTAIRES POUR LES PERSONNES DE PLUS DE 50 ANS

## PROTÉINES

Les protéines étant utilisées avec moins d'efficacité avec l'âge, il reste prudent de consommer quotidiennement des aliments riches en protéines, incluant les légumineuses et les protéines de soja ou de blé (tofu, tempeh, protéines de soja texturées, seitan, galettes végétales, etc.).

## COMPLÉMENTATION

Une complémentation adéquate en vitamine B12, en iode et en vitamine D est possible. Différents compléments existent et un guide d'achat est disponible sur [www.vegeclis.com](http://www.vegeclis.com).

## ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Les apports dans les autres nutriments sont satisfaisants en consommant des aliments de différentes familles et en variant les produits au sein de ces catégories :

- Pensez aux légumineuses, une ou plusieurs portions peuvent être consommées chaque jour (pois chiches, haricots, soja, lentilles, etc.).
- Concernant les produits céréaliers, préférez-les complets ou semi-complets comme par exemple du pain complet (blé, riz, quinoa, avoine, etc.).
- Les fruits à coque sont aussi des aliments intéressants (noix, amandes, noisettes, noix de cajou, etc.).
- Essayez de varier votre alimentation, si possible avec des aliments frais, non transformés, biologiques et de saison, quand vous le pouvez.
- Concernant les produits transformés et ultra-transformés, aidez-vous du Nutri-Score pour comparer les produits d'une même catégorie entre eux.

## POUR ALLER PLUS LOIN

Pour des idées de recettes végétales et équilibrées :

- Vegan pratique ([www.vegan-pratique.fr/menus-equilibres](http://www.vegan-pratique.fr/menus-equilibres))
- 1.2.3. veggie ([www.123veggie.fr](http://www.123veggie.fr))
- Menu végétarien ([www.menu-vegetarien.com](http://www.menu-vegetarien.com))

Pour parfaire vos connaissances sur les alimentations végétales ou pour vous aider dans votre transition alimentaire, vous pouvez vous procurer le livre de référence *La meilleure façon de manger végétal : la bible de l'alimentation végétalienne et végétarienne* (Léa Lebrun et Fabien Badariotti).

Si vous souhaitez être accompagné d'un-e professionnel-le de santé formé-e aux alimentations végétales, vous pouvez vous référer à la carte de l'ONAV ([www.onav.fr/trouver-un-e-pro-de-sante](http://www.onav.fr/trouver-un-e-pro-de-sante)).