



BESOINS EN VITAMINES, MINÉRAUX ET PROTÉINES APRÈS 50 ANS

À partir de 50 ans, le corps traverse plusieurs changements : l'absorption de certains nutriments devient moins efficace et le risque de maladies osseuses ou chroniques augmente. Il devient alors essentiel d'adapter son alimentation pour soutenir sa santé et préserver son autonomie.



CARREFOUR 50+
COLOMBIE-BRITANNIQUE

www.carrefour50cb.ca

CALCIUM

- Maintient la solidité des os et prévient l'ostéoporose.
- Besoins :
 - 1 200 mg/jour pour les femmes de 51 ans et plus
 - 1 000 mg/jour pour les hommes de 50 à 70 ans
 - 1 200 mg/jour pour les hommes de 71 ans et plus
- Produits laitiers, boissons végétales enrichies, légumes verts feuillus et amandes.
- Supplémentation : Possible en cas d'apports alimentaires insuffisants.

VITAMINE D

- Favorise l'absorption du calcium et soutient le système immunitaire.
- Besoins recommandés : 400 UI/ jour en plus des sources alimentaires comme les poissons gras, les œufs et le lait enrichi.
- Un apport de 1 000 UI ou plus peut être nécessaire selon l'état de santé.
- À noter : La synthèse cutanée diminue avec l'âge, même avec une exposition au soleil.

VITAMINE B12

- Soutient le système nerveux, la mémoire et la formation des globules rouges.
- Besoins : 2,4 µg/jour
- Présente uniquement dans les produits d'origine animale (viande, volaille, poisson, œufs, produits laitiers) et dans certains aliments enrichis.
- Supplémentation possible si une carence est détectée.

VITAMINE C

- Puissant antioxydant, soutient le système immunitaire, la peau et la cicatrisation.
- Besoins : 75 mg/jour pour les femmes et 90 mg/jour pour les hommes.
- Présente en abondance dans les fruits (kiwis, agrumes, fraises) et les légumes colorés (poivrons, brocoli).
- Un apport alimentaire suffisant est possible sans supplémentation.

OMÉGA-3 (EPA ET DHA)

- Ces acides gras soutiennent la santé cardiovasculaire, cérébrale et oculaire.
- Apport recommandé : 250 à 500 mg/jour d'EPA + DHA,
- Présents dans les poissons gras (saumon, maquereau, sardines) et les graines de lin et les noix sous la forme végétale (ALA).
- Suppléments à utiliser avec prudence (peuvent être contre-indiqués selon certaines conditions de santé).

Découvrez d'autres enjeux qui touchent les 50+ sur le site du Carrefour 50+.



MAGNÉSIUM

- Joue un rôle clé dans la fonction musculaire, nerveuse et osseuse.
- Besoins : 320 mg/jour pour les femmes et 420 mg/jour pour les hommes.
- Présent dans les légumineuses, les graines (citrouille), les noix, les grains entiers et les légumes verts.
- Suppléments à utiliser avec prudence car ils peuvent être contre-indiqués selon certaines conditions de santé.

POURQUOI L'ABSORPTION DIMINUE-T-ELLE AVEC L'ÂGE ?

Avec l'avancée en âge, certains mécanismes corporels ralentissent, ce qui affecte l'absorption des nutriments.

Par exemple :

- La vitamine B12 est moins bien absorbée en raison d'une diminution de l'acidité gastrique.
- La synthèse de vitamine D par la peau diminue avec l'âge, même en cas d'exposition au soleil.
- L'absorption du calcium peut être réduite en cas de carence en vitamine D ou d'une consommation excessive de sodium ou de caféine.
- Certains médicaments (comme les antiacides, diurétiques, metformine ou antiépileptiques) peuvent interférer avec l'absorption de la vitamine B12, du magnésium, du calcium ou du fer.

UN SUIVI PERSONNALISÉ EST ESSENTIEL

Un suivi médical régulier permet d'adapter votre alimentation à vos besoins réels et de décider, si nécessaire, de l'ajout de suppléments.

Puisque certains suppléments peuvent interagir avec des médicaments ou être contre-indiqués selon votre état de santé, il est important de demander conseil à un professionnel de santé avant d'en prendre.



Pour aller plus loin :

- Santé Canada – Apports nutritionnels de référence : Valeurs de référence pour les éléments : www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/apports-nutritionnels-reference.html
- UnlockFood.ca : www.unlockfood.ca
- Ostéoporose Canada : www.osteoporosis.ca

Source : Contenu rédigé par Dre Michelle Dion, initiatrice d'Educ-Franco Santé, organisme d'aide aux étudiants francophones de l'université de l'Alberta.