

Restauration

## L'heure végane ou végétarienne n'a pas encore sonné en Ehpad

---

Publié le 23/08/22 - 17h37

**Les régimes sans viande n'ont pas la cote dans les Ehpad. Pour des motifs nutritionnels, la gériatre Agathe Raynaud-Simon ne voit pas d'un très bon œil le véganisme et le végétarisme. Didier Sapy, pour Maison gourmande, confirme que si les résidents réclament du choix dans les plats ils n'ont pas de revendication spécifique pour ces régimes.**

Ces dernières années les régimes alimentaires végétariens et végans ont gagné en notoriété. Les plats sans viande se multiplient à la carte des restaurants ou dans les rayons des supermarchés avec l'arrivée de nouveaux produits végétaux. Mais *quid* en Ehpad ?

Interrogé par *Hospimedia*, Didier Sapy, directeur de la Fnaqpa, rapporte qu'aujourd'hui "*la problématique du végétarisme et du véganisme n'est pas vraiment posée aux responsables des Ehpad, ni par les résidents ni par les familles*". Certains pensent que c'est une question de génération. Cela ne signifie pas pour autant, d'après lui, que les très âgés n'ont pas d'avis concernant leur alimentation. Il rappelle en effet que le programme Maison gourmande porté notamment par sa fédération "*a tout particulièrement mis en avant le fait que les résidents d'Ehpad sont très sensibles au fait qu'ils puissent individuellement avoir plusieurs options alimentaires dans leurs menus. Proposer des choix répondant aux goûts et attentes des résidents est aussi une façon efficace de lutter contre la dénutrition des résidents en encourageant alors une alimentation plaisir*" (lire notre [article](#)).

### Véganisme et végétarisme

Les définitions retenues par le dictionnaire *Le Robert* sont :

- une personne végane exclut de son alimentation tout produit d'origine animale et adopte un mode de vie respectueux des animaux ;
- le régime végétarien ne comporte ni viande ni poisson.

Est-ce étonnant que les sujets relatifs au véganisme ou au végétarisme restent au stade des préoccupations mineures en établissement pour personnes âgées ? Les [résultats](#) d'un sondage Ifop réalisé pour l'établissement national des produits de l'agriculture et de la mer (FranceAgriMer en mai 2021) révèlent que globalement seuls 2,2% des Français déclarent suivre des régimes sans viande.

### Une question de génération

Par ailleurs, ces personnes affichent un profil particulier "*résolument féminin, urbain et appartenant aux catégories socio-professionnelles supérieures, diplômées au-delà du secondaire*". Enfin, leur moyenne d'âge est plutôt jeune (41% ont moins de 35 ans) ce qui exclut en grande partie les résidents d'Ehpad. Les personnes interrogées ont également déclaré être végétariens, végans et pescetariens à 68% pour défendre la cause et le bien-être animal. Serge Guérin, sociologue français, spécialiste des questions liées au vieillissement et à la

séniorisation de la société insiste pour sa part sur l'importance du libre choix des résidents et aussi sur le fait que le militantisme végétarien et végan sont des mouvements revendicatifs plutôt récents. Il serait donc encore trop tôt pour que des personnes qui auraient exclu la viande de leur repas une partie de leur vie se retrouvent en Ehpad. Pour l'instant, les établissements échapperaient donc au phénomène même si certains expérimentent les menus végétariens.

## Premiers pas végétariens

La réglementation modifie effectivement la donne à court terme. L'[article](#) L230-5-6 du Code rural et de la pêche maritime prévoit qu'"au plus tard le 1<sup>er</sup> janvier 2023, dès lors qu'ils proposent habituellement un choix multiple de menus, les gestionnaires, publics et privés, des services de restauration collective de l'État, de ses établissements publics et des entreprises publiques nationales sont tenus de proposer quotidiennement le choix d'un menu végétarien". En avril dernier, le ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation, dans le cadre d'une série de webinaires intitulés *Les défis de ma cantine*, a consacré un volet aux Ehpad pour évoquer les [impacts](#) de la loi pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et alimentaire et une alimentation saine, durable et accessible à tous (Egalim). Des voix s'élèvent de plus en plus pour signaler que dans un contexte économique restreint les obligations issues de cette loi ne peuvent être respectées, tout particulièrement par certains établissements médico-sociaux. Quelques-uns demandent des aménagements pour pouvoir appliquer cette loi qui fixe aussi un objectif de 50% de produits de qualité ou locaux, dont 20% issus de l'agriculture biologique, dans l'approvisionnement de la restauration collective depuis le 1<sup>er</sup> janvier dernier.

“ Les acides aminés soufrés sont également présents en plus grande quantité dans les protéines animales représentant tout particulièrement une source d'énergie importante pour les muscles.

Pr Agathe Raynaud-Simon

Pour autant verra-t-on un jour des Ehpad vegans et végétariens dans l'offre d'établissement ? Et surtout est-ce souhaitable ? Face à ces interrogations, la Pr Agathe Raynaud-Simon, gériatre et nutritionniste, souligne que "médicalement parlant les chercheurs spécialisés en nutrition n'ont pas assez de recul sur le sujet pour dire avec certitude que le véganisme à long terme peut avoir des conséquences néfastes sur les organismes".

## Pas de preuves

Elle dresse le constat que, pour l'instant, personne ne peut apporter de preuves concrètes et irréfutables ni en faveur des régimes sans viande ni contre. Elle rappelle toutefois qu'il est scientifiquement démontré que "les seniors ont des besoins supérieurs en protéines par rapport aux plus jeunes. Les besoins des très âgés en protéines sont de 1 à 1,2 gramme (g) de protéines par kilogramme (poids de la personne) et par jour contre 0,8 g". Les végétariens et végans compensent généralement l'absence de viande dans leur alimentation par des protéines végétales comme les légumineuses (lentilles, haricots, pois, fèves, soja), oléagineux (noix, amandes) et céréales ou quinoa. Agathe Raynaud-Simon estime que si les jeunes trouvent facilement des parades pour trouver leurs apports nutritionnels cela est beaucoup plus compliqué pour les personnes fragiles âgées qui ont moins d'appétit. Elle imagine difficilement ces dernières augmenter leur ration de légumineuses. En vieillissant les âgés ont plutôt tendance à diminuer leurs portions. La gériatre ajoute que "les acides aminés soufrés sont également présents en plus grande quantité dans les protéines animales représentant tout particulièrement une source d'énergie importante pour les muscles". Selon elle, les régimes sans viande sont préoccupants pour les résidents très âgés souffrant parfois de dénutrition voire de sarcopénie. En règle générale, elle dit se méfier des régimes pour les très âgés entrepris en dehors naturellement de toute prescription médicale.

*Lydie Watremetz*