

Les protéines et leur importance chez les personnes âgées



Que sont les protéines?

Les protéines sont des substances présentes dans de nombreux aliments. Les protéines sont présentes dans tout le corps et sont nécessaires avec les hydrates de carbone (sucres) et les graisses pour vivre. Elles sont importantes dans l'alimentation car elles contribuent à la fabrication de nouveaux muscles. Les protéines sont constituées de petits composants : les acides aminés. Notre corps peut produire certains acides aminés mais pas tous. Les acides aminés que notre corps ne peut pas produire sont les «acides aminés essentiels». Les «acides aminés essentiels» sont les suivants:

- Phénylalanine
- Thréonine
- Leucine
- Isoleucine
- Lysine
- Méthionine
- Tryptophane
- Valine

Notre corps a besoin de niveaux suffisants d'« acides aminés essentiels » pour produire de nouvelles protéines. Manger des aliments contenant ces acides aminés essentiels est une nécessité pour la santé. La viande blanche et rouge, le poisson, les légumes, les graines, les fruits secs, le lait ou d'autres produits laitiers sont des exemples de ces aliments.



Conséquences d'un apport insuffisant en protéines

Si vous ne mangez pas suffisamment d'aliments contenant ces acides aminés essentiels, vos muscles se dégraderont et vous perdrez en force et en masse musculaire. Ceci s'accompagne d'un risque élevé de complications, telles qu'un risque accru de chutes et de fractures et une perte d'autonomie. Il y a d'autres conséquences, telles que:

- Fatigue
- Douleurs osseuses, musculaires et ligamentaires
- Amaigrissement
- Difficulté de cicatrisation et facilité de saignement
- Augmentation du risque d'infection
- Troubles de l'humeur
- Difficulté de concentration



Les protéines et leur importance chez les personnes âgées

Conseils

Avec le vieillissement le corps est moins en mesure de traiter les protéines. C'est pourquoi les personnes âgées devraient essayer de manger et boire plus de protéines que les jeunes.

Cependant, pour certaines personnes atteintes de certaines affections ou de certaines maladies, p. ex. insuffisance rénale, manger et boire trop de protéines peut causer des dommages dans le corps. Il est important de répartir l'apport de protéines entre les différents repas, en cas de la matinée, déjeuner, en cas de l'après-midi et dîner. Le tableau ci-dessous indique un exemple de ce que les personnes âgées en bonne santé peuvent manger pour obtenir suffisamment de protéines au déjeuner.

Le groupe d'étude PROT-AGE a établi des recommandations pour un apport optimal de protéines alimentaires chez les personnes âgées

Les personnes âgées en bonne santé devraient consommer 1,0 à 1,2 grammes (g) de protéines par kilogramme (kg) de poids corporel par jour. Pour un homme de 70 kg cela correspond à 84 g de protéines par jour

Pour les personnes âgées souffrant de maladies aiguës ou chroniques, la quantité journalière de protéines augmente jusqu'à 1,5 g. Pour un homme de 70 kg cela correspond à 105 g de protéines par jour

On recommande aux **personnes souffrant de maladie ou blessure grave ou atteintes de malnutrition prononcée**, de prendre 2,0 g de protéines par kg de poids corporel. Pour un homme de 70 kg cela représente un apport journalier de 140 g de protéines

Exemple de protéines au déjeuner pour une personne âgée en bonne santé

PLAT PRINCIPAL

- Viande de porc maigre, 150 g (29 g de protéines) **ou** saucisse, 150 g (25 g de protéines) **ou** poisson, p. ex. lieu noir, 150 g (27 g de protéines)
- Pommes de terre, bouillies ou rôties, 200 g (4 g de protéines) **ou** riz, 0 g (4 g de protéines) **ou** pâtes, 80 g (9 g de protéines)
- Salade, 50 g (0,5 g de protéines) **ou** légumes, 200 g (3,5 g de protéines)

DESSERT

- Fruit (1 g de protéines) **ou** yaourt avec fruit, 150 g (4,5 g de protéines) **ou** crème dessert, 150 g (4,5 g de protéines)

Exemple n.1

PREMIER PLAT

- Pâtes de semoule de blé 80 g (8,72 g de protéines), **et** parmesan râpé 5 g (1,68 g de protéines)

DEUXIÈME PLAT

- Filet de veau 70 g (14,14 g de protéines), **ou** fromage maigre 100 g (14,70 g de protéines), **ou** Filet de daurade 90 g (14,49 g de protéines)
- Légumes 200 g (3,50 g de protéines)
- Huile d'olive 25 g (ne contient pas de protéines)

FRUIT

- Un fruit de taille moyenne 250 g (1,70 g de protéines)

Exemple n.2

Pour avoir une alimentation saine et équilibrée, conçue sur mesure pour vous et en fonction de vos maladies (diabète, problèmes cardiaques, insuffisance rénale, maladie pulmonaire obstructive chronique) et savoir combien de protéines vous devez manger, veuillez contacter votre médecin et votre diététicien

Un apport protéique correct est utile pour maintenir les muscles en bonne santé, en bon état et actifs. Toutefois, il faudrait l'associer à une activité physique suffisante