



Résidence L'Art du Temps

16, rue du Cluzeau
87170 ISLE

Tél. : 05 55 78 64 36

Fax : 05 55 78 64 37

Mail : contact@linut.fr

www.linut.fr



Quelle est l'importance des protéines dans l'alimentation de la personne âgée ?

Les apports insuffisants en protéines entraînent une perte de la masse musculaire qui peut être à l'origine, lorsque celle-ci est importante, d'une maladie appelée **dénutrition**.

Les protéines sont donc essentielles à un bon état de santé et au maintien de l'autonomie.

OU TROUVER LES PROTEINES ?

■ Viande, poisson, œuf, fruits de mer, charcuterie, produits laitiers



= Protéines
d'excellente qualité

■ Céréales (pain complet, pâtes, riz ,...), légumes secs (lentilles, haricots en grains,



= Protéines végétales
qui doivent être
associées pour une
meilleure assimilation

COMBIEN EN CONSOMMER ?

D'après les Repères de consommation du Programme National Nutrition Santé (PNNS 4 2019-2023)

Poisson : 2 portions par semaine dont 1 poisson gras (sardines, maquereau, hareng, saumon)

Charcuterie : limiter à 150g par semaine (soit 3 tranches de jambon)

Viande : Privilégier la volaille et limiter les autres viandes (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) à 500 g par semaine (soit 4 steaks hachés)

1 portion =

- = 100g de viande rouge ou blanche
- = 100g d'abat
- = 100g de poisson
- = 2 œufs
- = 100g de jambon blanc (2 tranches)
- = 100g de crevettes ou crustacés décortiqués
- = 500g de moules (avec coquilles)



1 produit laitier

Produits laitiers : 2 par jour

- = 1 portion de fromage (30g)
- = 1 verre de lait
- = 1 yaourt
- = 2 petits suisses de 60g
- = 1 petit pot de fromage blanc (100g)
- = 1 dessert lacté

ASTUCE

Ne jetez pas le petit lait des laitages qui est particulièrement riche en protéines

EN PRATIQUE

■ Privilégier une **alimentation équilibrée**.

■ Variez les sources de protéines (viandes rouges, viandes blanches, poissons, œufs, abats, tous les produits laitiers).

■ **Si vous n'aimez pas ou peu la viande**, ou que vous avez des problèmes pour la consommer, augmentez la consommation des autres aliments riches en protéines (produits laitiers, œufs, poisson, association céréales et légumes secs)

1 portion
de viande

- = 150g de céréales cuites associées à 170g de légumes secs cuits
- = 2 bols de lait
- = 2 à 4 portions de fromage
- = 4 yaourts ou 4 petits suisses
- = 2 fromages blancs
- = 4 parts d'œufs au lait ou crème aux œufs
- = 6 c. à soupe de poudre de lait (à répartir dans les laitages, les potages...)
- = 20g de poudre de protéines (produit pharmaceutique, sur prescription médicale)



Les besoins en protéines augmentent en cas de maladie et pendant la convalescence. Un enrichissement de l'alimentation peut alors être nécessaire.

De manière générale, bien entretenir ses muscles, c'est :

- **apporter suffisamment de protéines sur la journée**
- **et pratiquer une activité physique régulière adaptée à vos possibilités.**