



Protéine : Clé pour un vieillissement en bonne santé

par Evelyn Spivey-Krobath, scientifique en nutrition

Pourquoi les protéines deviennent-elles plus importantes à mesure que nous vieillissons ?

Voici pourquoi cela compte

- 1. Maintenir les muscles forts :** À partir de 50 ans, nous perdons de la masse musculaire et de la force - 1 % de masse musculaire et 3 % de force chaque année ! Cela s'appelle **la sarcopénie**.

Moins de muscles signifie moins de force, équilibre et de mobilité.

Les principales raisons de la perte musculaire sont une synthèse protéique musculaire réduite, un métabolisme modifié, une consommation de protéines et une activité physique insuffisante.

Les protéines aident à construire et à préserver les muscles, nous gardant forts et indépendants.

- 2. Os sains :** Des os fragiles sont une préoccupation courante avec l'âge. Les protéines soutiennent la densité osseuse, rendant les fractures et l'ostéoporose moins probables.



Pourquoi les protéines deviennent-elles plus importantes à mesure que nous vieillissons ?

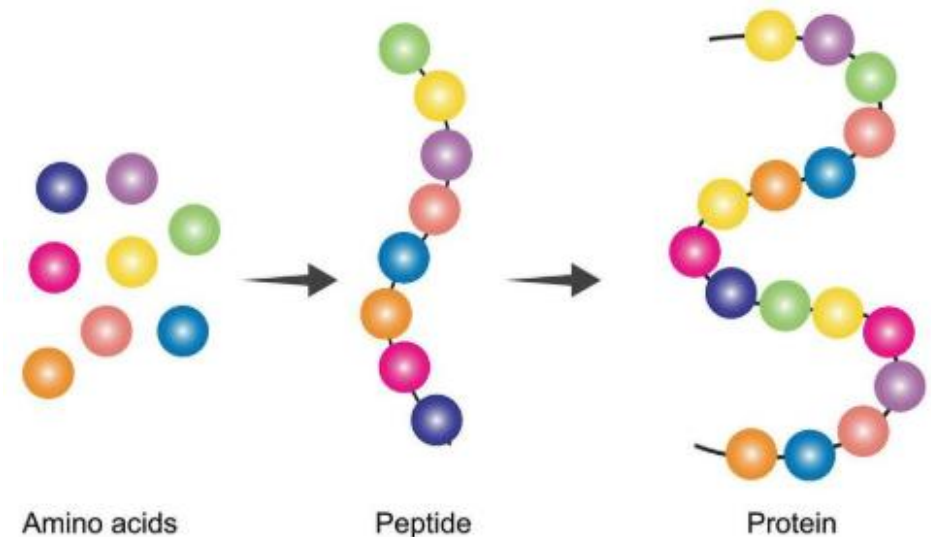
Voici pourquoi cela compte

- 3. Récupération plus rapide :** Coups, contusions, chirurgies - la guérison prend plus de temps en vieillissant. Les protéines aident à réparer les tissus et à accélérer la récupération.
- 4. Renforcement immunitaire :** Les protéines sont essentielles à la production de cellules immunitaires et d'anticorps, vous aidant à lutter contre les infections et à rester en bonne santé.
- 5. Énergie et vitalité :** Les protéines vous apportent des acides aminés pour aider vos cellules à rester en forme - important pour l'énergie et la vitalité.



Peu importe votre âge, obtenir suffisamment de protéines de haute qualité est essentiel pour une bonne santé

- Il est important d'inclure une **variété d'aliments riches en protéines** dans votre alimentation quotidienne.
- Cela aide à garantir que vous obtenez **tous les 9 acides aminés essentiels** nécessaires à la construction et à la réparation des protéines de votre corps.
- Les acides aminés essentiels ne peuvent pas être fabriqués par votre corps, donc vous devez les obtenir de votre alimentation.
- **Plus une source de protéines contient d'acides aminés essentiels, et plus leur mélange est équilibré, plus la qualité de la protéine est élevée.**



Protéines animales contre protéines végétales : Quelle est la différence ?

- Les protéines sont une partie importante d'un régime alimentaire sain, et vous pouvez les obtenir à la fois de sources **animales** et **végétales**.
- Les **protéines animales** (comme les œufs, la viande, le poisson, les produits laitiers – yaourt, fromage frais) sont considérées comme des **protéines complètes** – elles contiennent tous les acides aminés essentiels dont votre corps a besoin, elles sont donc **des protéines de haute qualité**. Elles sont également **faciles à digérer**.
- Les **protéines végétales** (comme les haricots, les lentilles, les pois chiches, le soja, les céréales, les noix) n'ont pas tous les acides aminés essentiels, elles sont **de moins bonne qualité**. Mais elles sont **riches en fibres, vitamines, et antioxydants** que les protéines animales ne fournissent pas toujours.



Bonnes combinaisons de protéines d'origine végétale

- Si vous souhaitez intégrer davantage de **protéines végétales** à votre alimentation, combiner différentes sources peut vous assurer d'obtenir tous les acides aminés essentiels.

- Quelques **excellentes combinaisons** incluent :

✓ Haricots, lentilles ou pois chiches + riz

✓ Soja (tofu ou tempeh) + blé complet

✓ Pois + maïs

✓ Haricots + noix ou graines

Legumes

beans



lentils



peas



+

Nuts/Seeds

nuts



seeds



or

Whole Grains

rice



grains

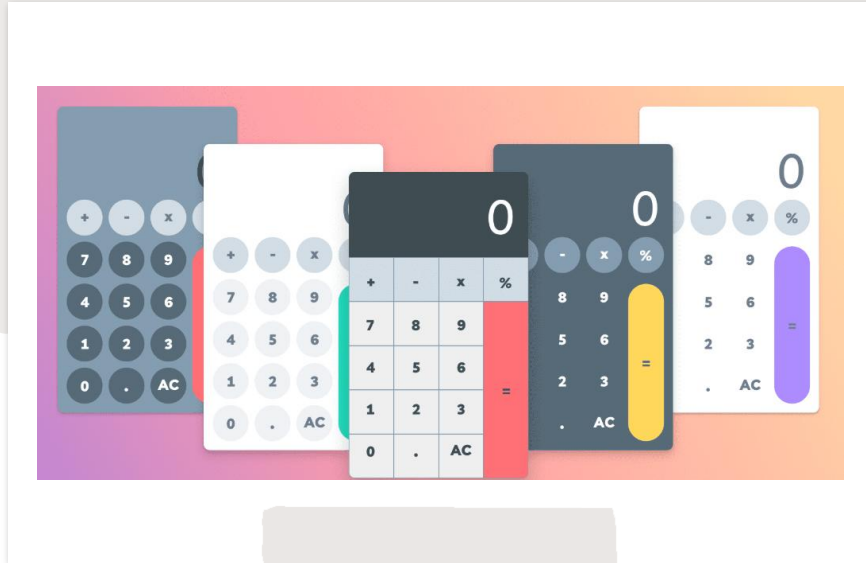


La protéine animale est excellente pour la croissance musculaire !

- La protéine animale est riche en protéines, contient tous les acides aminés essentiels, est facile à digérer, et est **une protéine supérieure à la protéine végétale pour la synthèse des protéines musculaires.**
- L'une des meilleures sources animales est **la protéine de lactosérum.**
- La protéine de lactosérum **aide à construire et réparer la masse musculaire**, grâce à sa forte teneur en leucine, un acide aminé qui stimule la synthèse des protéines. De plus, la protéine de lactosérum est très digestible et rapidement absorbée par le corps.
- Vous pouvez trouver de la protéine de lactosérum naturellement dans **le fromage Ricotta et le fromage Serac**, ou dans **des suppléments** qui se mélangent facilement dans des boissons ou du yaourt. Essayez également de les mélanger dans des produits de boulangerie ou même des plats salés pour augmenter leur teneur en protéines.



Combien de protéines avez-vous besoin chaque jour ?



- À mesure que nous vieillissons, nos corps deviennent moins efficaces pour utiliser les protéines. Les personnes âgées (65 ans et plus) ont donc besoin de plus de protéines que les jeunes.
- **Déterminer vos besoins quotidiens en protéines: multipliez votre poids corporel en kilogrammes par l'apport nutritionnel recommandé :**
 - **65 ans et plus : 1,0 à 1,2 grammes par kilogramme de poids corporel**
 - **18-65 ans : 0,8 grammes par kilogramme de poids corporel**
- Exemple de calcul

Pour une personne pesant 80 kilogrammes, l'apport protéique requis serait compris entre 80 et 96 grammes par jour.

Augmenter votre apport en protéines peut vous aider à rester fort et en bonne santé en vieillissant !

Le moment de la consommation de protéines compte aussi – un aperçu fascinant !

- En effet, le moment de la consommation de protéines **au cours des repas tout au long de la journée** optimise ses avantages pour la santé musculaire et la satiété globale.
- La consommation de protéines **le soir, en particulier la caséine** (dans les produits laitiers par exemple le fromage frais, le lait, le yaourt) soutient la synthèse des protéines musculaires et les processus de récupération du corps même pendant votre sommeil.
- Parce que la caséine libère graduellement des acides aminés tout au long de la nuit.

Breakfast



Lunch



Dinner



Snack



Atteindre un objectif quotidien de protéines de 90 grammes peut être fait avec un mélange d'aliments riches en protéines tout au long de la journée

Voici quelques exemples de plans de repas :

1

Petit-déjeuner:
150 g yaourt

Goûter:
30 g noix

Déjeuner:
150 g boeuf

Dîner:
100 g mozzarella

Atteindre un objectif quotidien de protéines de 90 grammes peut être réalisé avec un mélange d' aliments riches en protéines tout au long de la journée. Voici quelques exemples de plans de repas :

Voici quelques exemples de plans de repas :



Petit-déjeuner:

1 oeuf

Goûter:

100 g fromage blanc

Déjeuner:

200 g saumon

Dîner:

100 g soja-tofu

Atteindre un objectif quotidien de 90 grammes de protéines peut se faire en combinant des aliments riches en protéines tout au long de la journée.

Voici quelques exemples de plans de repas :



Petit-déjeuner:
150 g
Fromage blanc

Goûter: 150 ml
lait

Déjeuner: 150 g
poulet

Dîner: 100 g
haricots (boulli),
1 oeuf

Atteindre un objectif quotidien de protéines de 90 grammes peut être fait avec un mélange d' aliments riches en protéines tout au long de la journée.

Voici quelques exemples de plans de repas :

4

Petit-déjeuner:
150 g
yaourt, 1 oeuf

Goûter:
50 g noix

Déjeuner: 100 g
lentilles, 100 g riz,
30 g graines

Dîner:
200 g mozzarella

Atteindre un objectif quotidien en protéines de 90 grammes peut être fait avec un mélange d'aliments riches en protéines tout au long de la journée.

Voici quelques exemples de plans de repas :

5

Petit-déjeuner:
150 g yaourt

Goûter: 50 g
noix

Déjeuner: 100 g
soja- tempeh, 100
g nouilles de grain
entier

Dîner: 200 g
fromage blanc

Pourquoi l'activité physique est tout aussi importante que les protéines pour la santé musculaire

- **Manger plus de protéines ne suffira pas à développer les muscles.**
- **Rester actif** est essentiel pour maintenir la masse musculaire, lutter contre le vieillissement et rester en bonne santé.
- Un corps bien entraîné est plus fort et plus résistant aux maladies liées à l'âge.
- En poursuivant une activité physique régulière, vous pouvez renforcer votre force musculaire, améliorer la santé des articulations et augmenter la coordination.
- Ces avantages soutiennent **l'indépendance et une meilleure qualité de vie** à mesure que vous vieillissez.



Quel type d'exercices ?

- Il y a deux types d'exercices que vous devriez inclure dans votre routine :

✓ **Entraînement d'endurance:** Randonnée, cyclisme, natation, aviron ou marche en raquettes.

✓ **Entraînement de force:** Pompes, squats, planches, fentes ou exercices avec des poids ou des machines.

- **Restez constant avec ces habitudes – et continuez à bouger avec ARN pour un avenir sain!**



Principales conclusions



- Les protéines sont essentielles pour rester fort et en bonne santé à mesure que nous vieillissons.
- Elles aident à maintenir la force musculaire, gardent les os en bonne santé et soutiennent la vitalité globale.
- Pour bien vieillir, concentrez-vous sur l'obtention de la bonne quantité de protéines de haute qualité au bon moment, sur une activité physique régulière et sur un régime alimentaire sain et équilibré.
- Pour un moyen facile d'augmenter votre apport en protéines, envisagez de choisir des suppléments de protéines de lactosérum.

*Si vous avez des questions ou souhaitez plus de conseils, n'hésitez pas à contacter **Evelyn Spivey-Krobath** à es-k@bluewin.ch!*