



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione



L'alimentation après 60 ans - les protéines

29 août 2023

Savoir plus – manger mieux

sge-ssn.ch

Contenu

- Pourquoi les protéines sont-elles si importantes ?
 - Le rôle des protéines
 - Les changements liés à l'âge
- Les protéines : structure et composition
 - Différence entre protéines végétales et animales
- Les besoins et les sources de protéines
- Comment consommer suffisamment de protéines
- Take home message



Pourquoi les protéines
sont si importantes ?

Le rôle des protéines

- Composantes structurelles importantes du corps, indispensables pour la régénération des cellules des **muscles** et des **os** notamment



Le rôle des protéines (2)

Pour maintenir une bonne masse musculaire et osseuse :
Suffisamment de protéines, mais aussi :



Alimentation équilibrée



Supplément de vitamine D



Activité physique

Le rôle des protéines (3)

Autres rôles :

- Éléments constitutifs d'enzymes, d'hormones et d'anticorps
- Fournisseur d'énergie

Le rôle des protéines (4)

Un apport suffisant de protéines (et d'énergie) :

- Favorise le maintien d'une masse musculaire et osseuse aussi importante que possible.
- Favorise le bon fonctionnement du système immunitaire



Favorise le maintien de l'**autonomie**

Les protéines – modifications liées à l'âge

Les adultes âgés ont besoin de plus de protéines que les jeunes

- Car en vieillissant, le corps utilise moins bien les protéines.
- Il faut donc plus de protéines pour maintenir une même masse musculaire et osseuse.

Les protéines – modifications liées à l'âge (2)

Les adultes âgés couvrent moins souvent leurs besoins en protéines

- MenuCH :
« Chez les 65 à 75 ans, 48.5 % des femmes et 51.8 % des hommes ne consomment pas assez de protéines »

Pourquoi les protéines sont-elles si importantes ?

- Elles participent au maintien de l'autonomie (masse musculaire et osseuse, défense immunitaire)
- Besoins accrus
- Apports souvent insuffisants



Les protéines : structure et composition

Les protéines : structures

- Les protéines se composent de chaînes, très longues, d'acides aminés liés entre eux.
- Chaque protéine se compose d'une séquence d'acides aminés spécifique.
- L'organisme utilise les acides aminés provenant des protéines alimentaires pour construire ses propres protéines.

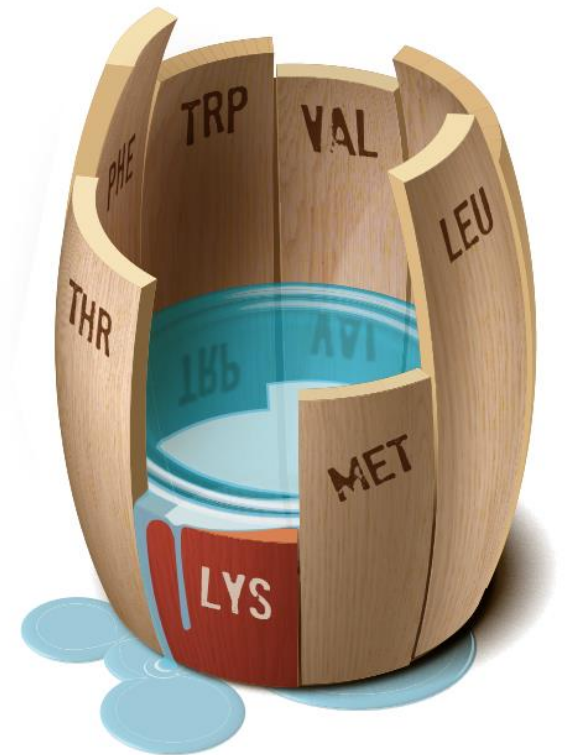
Les acides aminés

- Il existe 21 acides aminés susceptibles d'entrer dans la composition de protéines.
- Neuf d'entre eux sont essentiels, c'est-à-dire qu'ils ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme et doivent être apportés par l'alimentation.

Histidine **Isoleucine** **Leucine**
Lysine **Méthionine** **Phénylalanine**
Thréonine **Tryptophane** **Valine**

Les protéines : composition

- Pour construire ses propres protéines, le corps a besoins des acides aminés dans une certaine **proportion**.
- Un acide aminé présent en trop faible quantité est dit **limitant**



Les acides aminés limitants dans les protéines végétales

ALIMENTS	LYSINE	MÉTHIONINE
Céréales: blé, riz, maïs, orge, seigle, avoine, etc.	Rouge	Vert
Graines oléagineuses: graines de lin, tournesol, sésame, etc.	Rouge	Vert
Fruits à coque: noix, noisettes, amandes, etc.	Rouge	Vert
Légumineuses: lentilles, pois, haricots en grains (sauf soja)	Vert	Rouge
Soja, tofu, boisson de soja, soja extrudé	Vert	Vert
Pseudo- céréales: quinoa, amarante, sarrasin	Orange	Vert

Rouge : l'acide aminé est limitant

Vert : l'acide aminé n'est pas limitant

Orange : l'acide aminé est vraisemblablement limitant

La complémentarité

Protéines animales et soja



Protéines végétales (sans soja)

OU



Protéines végétales (sans soja)

Protéines végétales (sans soja)





Les besoins et les sources de protéines

L'apport recommandé de protéines après 65 ans

1 à 1.2 g / kg de poids corporel / par jour*

Cela représente :

Pour une personne de 60 kg : 60 à 72 g de protéines
par jour

Pour une personne de 70 kg : 70 à 84 g de protéines
par jour

* Source : valeurs nutritionnelles suisses de référence

③ Exemple d'apport protéique d'une journée



ALIMENTS ET TAILLE DE LA PORTION

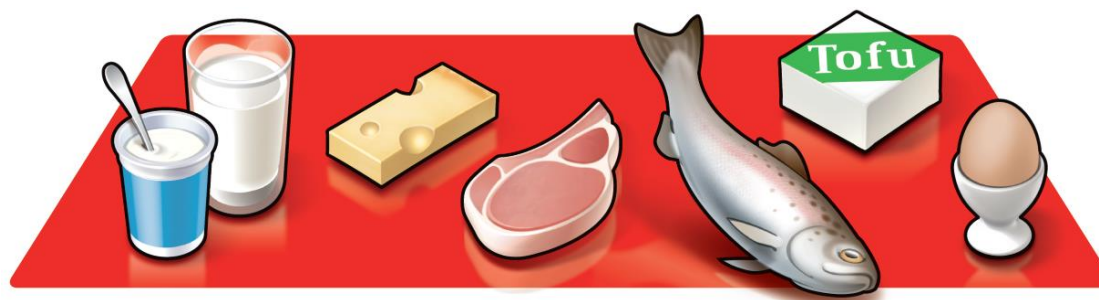
PROTÉINES*

Fruits à coque et graines oléagineuses / 25 g	5 g
Boisson de fruits à coque (boisson d'amande) / 200 ml	2 g
Viande, volaille, poisson / 110 g cru	23 g
Œufs / 2 pièces, 110 g	14 g
Tofu ferme / 110 g	17 g
Tofu soyeux / 110 g	6,5 g
Tempeh / 110 g	19,5 g
Seitan / 110 g	22,5 g
Fromage à pâte dure / 30 g	8 g
Lait / 200 ml / Yogourt / 180 g	6,5 g
Boisson de soja / 200 ml	7 g
Boisson de céréales (boisson de riz, d'avoine) / 200 ml	1 g
Légumineuses (lentilles, haricots, pois) / 60 g poids sec (env. 150 g cuit)	13 g
Quinoa, amarante / 60 g poids sec / Pain / 100 g	9 g
Flocons d'avoines / 60 g / Pâtes alimentaires / 60 g poids sec	8 g
Riz, semoule de maïs / 60 g poids sec / Pommes de terre / 240 g	5 g
Fruits et légumes / 120 g	1 g

*Valeurs moyennes sur la base des valeurs de la Base de données suisse des valeurs nutritives. www.valeursnutritives.ch

Source pour le tempeh et le seitan: Anses. 2020. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual. <https://ciqual.anses.fr>

Les aliments protéiques



Lait, yogourt, séré, fromage...



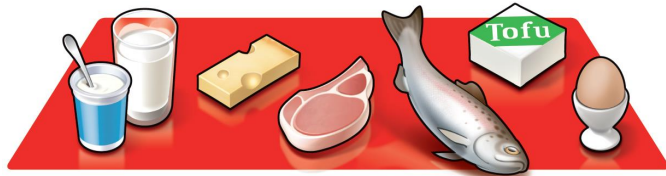
© SGE

Viande, poisson, fruits de mer, oeufs, tofu...



© SGE

Les protéines végétales



- Tofu et Tempeh (à base de soja)
- Seitan (à base de protéine de blé)
- Légumineuses: lentilles, pois chiches, haricots...

Les protéines végétales (2)



Céréales, quinoa, sarrasin, légumineuses....



Comment consommer suffisamment de protéines

Sources de protéines: 4 portions par jour

3 x produits laitiers

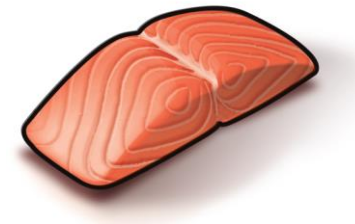
+

1 x autre source de protéine
(par ex. viande, poisson,
oeufs, tofu, légumineuse...)

Exemple:



+



Exemple d'une journée



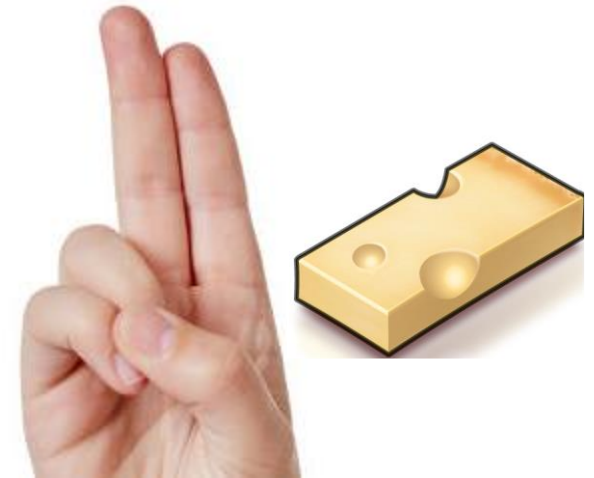
Quelle est la taille d'une portion?



1 verre de lait
(2 dl)



1 gobelet
yogourt, séré ou
cottage cheese
(150-200 g)

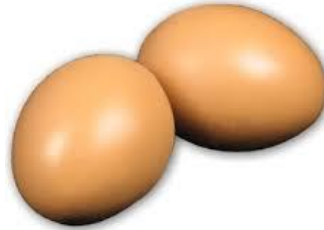


2 doigts de
fromage
(30 g)

Quelle est la taille d'une portion?



100-120 g
viande, poisson, tofu



2-3
oeufs



3-5 c. à soupe
de lentilles
(crués)

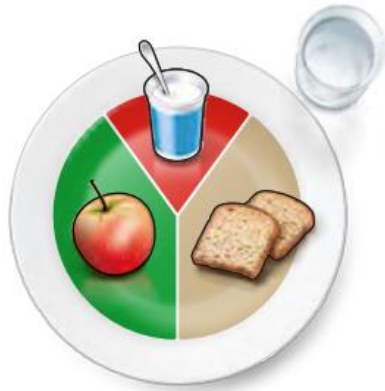
Un repas équilibré



En cas d'appétit diminué



Exemple: petit-déjeuner sucré

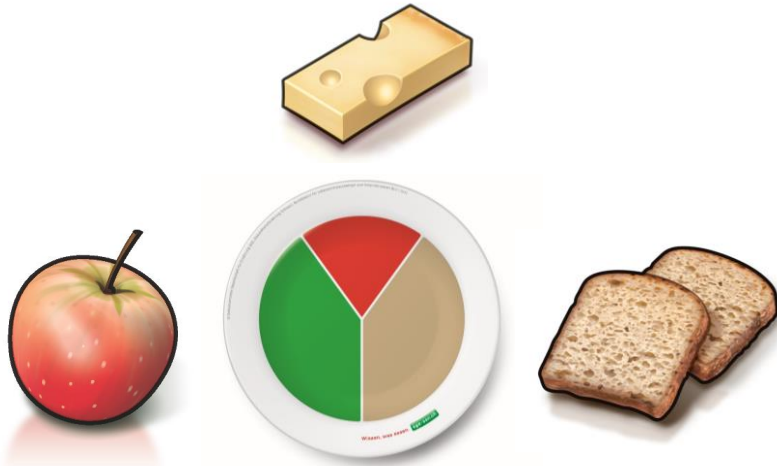


Environ 14 g de protéines

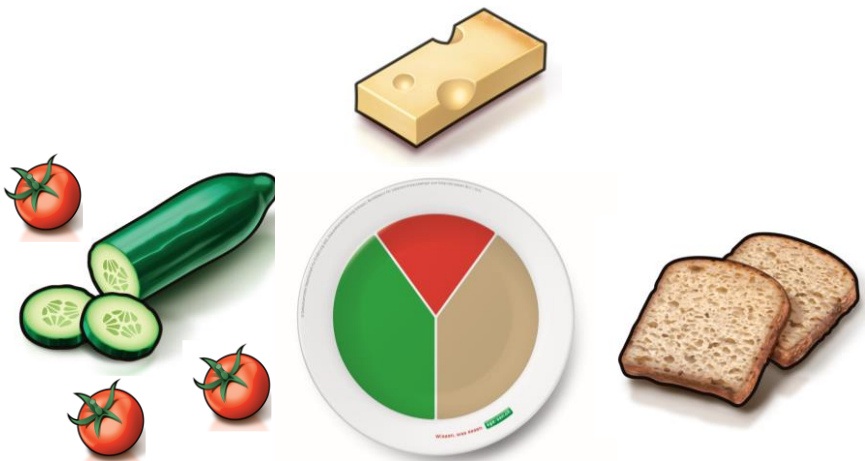


Environ 14 g de protéines

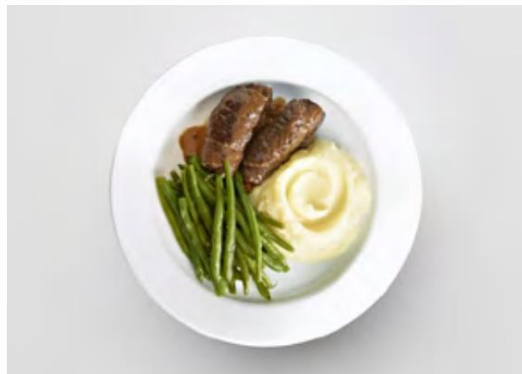
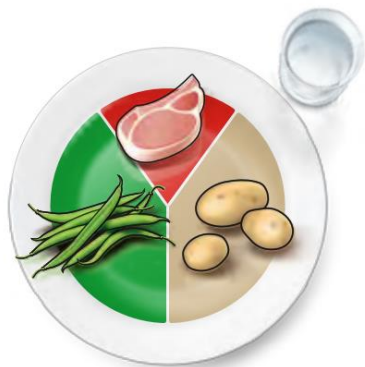
Exemple: petit-déjeuner salé



Environ 15 g de protéines



Exemple: repas chaud



Environ 36 g de protéines



Environ 35 g de protéines

Exemple: repas chaud (2)



Environ 31 g de protéines

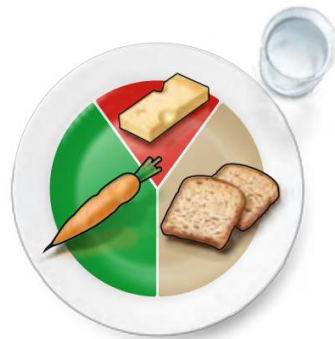


Environ 22 g de protéines

Exemple: repas chaud (3)



Environ 25 g de protéines



Environ 17 g de protéines



Environ 23 g de protéines

Savoir plus – manger mieux [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)



Take home messages

Les protéines après 60 ans – en bref



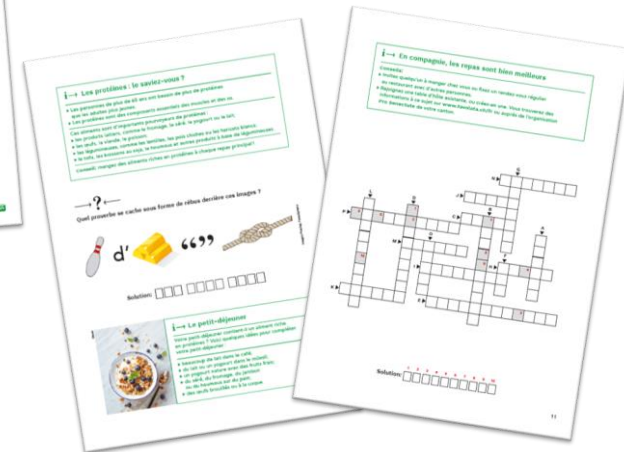
- Varier les sources de protéines
- Consommer des aliments protéiques à chaque repas principal, y compris au petit déjeuner



Informations complémentaires :
Projet «Alimentation 60 plus»

Matériel de la SSN pour les seniors

- Magazine de jeux
- Feuilles d'information (version courte et longue)
- Dépliant
- Podcasts

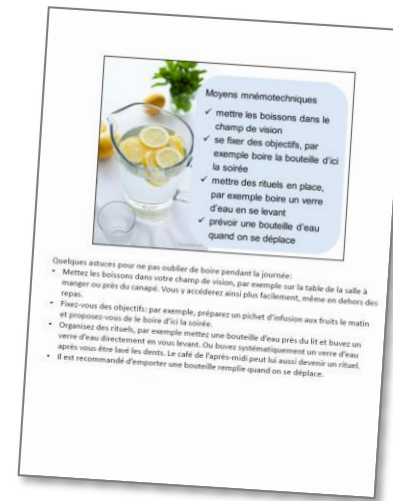
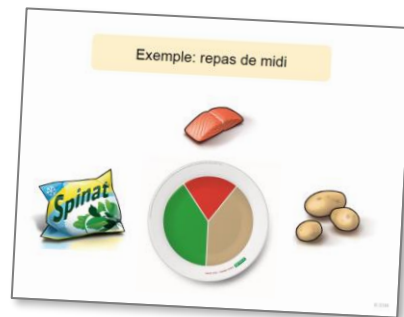


www.sge-ssn.ch/alimentation60plus

Matériel de la SSN pour les multiplicateurs

- Textes bruts
- Exemples de recettes
- Présentation PP avec commentaires

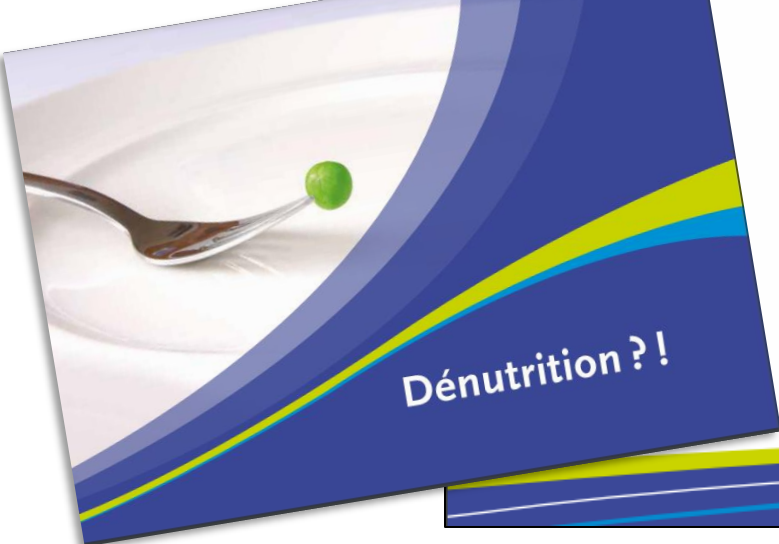

www.sge-ssn.ch/alimentation60plus





Informations complémentaires :
Autres document

E-brochure sur la dénutrition



Faites le test !

Êtes-vous concerné par la dénutrition ?

- Avez-vous perdu du poids involontairement ces dernières semaines ?
 Vos vêtements sont-ils devenus trop amples ?
 Oui Non
- Avez-vous observé une perte d'appétit ces dernières semaines ?
 Oui Non
- Avez-vous moins mangé que d'habitude ces dernières semaines ?
 Oui Non

Si vous avez répondu oui à une ou plusieurs de ces questions, il est possible que vous souffriez de dénutrition, c'est-à-dire que vos apports alimentaires sont insuffisants (pas assez d'énergie) et/ou qu'il vous manque des nutriments importants, tels que par exemple : protéines, glucides, lipides, vitamines et minéraux.

Dénutrition ? !

1

<https://www.sge-ssn.ch/en-cas-de-maladie>

Documents pour les professionnels

- Commission fédérale de la nutrition (2018): Nutrition et Vieillesse
- OSAV (2019): Recommandations alimentaires suisses pour les seniors
 - Informations pour les personnes qualifiées et les multiplicateurs
- <https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home.html>



Matériel de OSAV pour les seniors

- Brochure «Manger sainement pour rester en bonne santé»
- Posters sur plusieurs sujets

<https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home.html>



Savoir plus – manger mieux

sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition SSN

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch



tabula | Revue de l'alimentation

Rédaction T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Test nutritionnel

www.sge-ssn.ch/test



shop ssn | Le shop en ligne de la SSN

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch