



Les protéines dans l'alimentation à partir de 60 ans

Les protéines sont...

- ✓ des constituants importants de l'organisme;
- ✓ indispensables pour les muscles, les os et les défenses immunitaires.



L'alimentation nous apporte avant tout des glucides, des lipides et des protéines. Ces protéines, appelées aussi parfois protides, jouent un rôle très important dans l'organisme.

Elles entrent dans la constitution des cellules, des muscles, des os, de la peau et du tissu conjonctif. Elles servent en plus à fabriquer les hormones et les anticorps. Elles sont donc indispensables à l'organisme, notamment pour les muscles, les os et une défense immunitaire efficace.

A partir de 60 ans

...on a besoin de plus de protéines que les adultes plus jeunes;

...on mange souvent trop peu de protéines.

A partir de 60 ans, un adulte a besoin d'environ 20% de protéines en plus. A compter de cet âge, il faut prévoir en général 1 g de protéine par kg de poids corporel et par jour. Une personne pesant 60 kg aura donc besoin de 60 g de protéines par jour.

Ce besoin accru en protéines des personnes plus âgées s'explique par plusieurs raisons. Le maintien de la masse musculaire en est une.

Dans le corps ont lieu en permanence des processus de renouvellement des cellules. Les vieilles cellules se décomposent, tandis que de nouvelles se constituent. Cela vaut également pour la musculature, dont les cellules sont renouvelées en permanence.

Au fur et à mesure que l'on vieillit, l'organisme a plus de mal à reconstituer les muscles. Pour fabriquer la même quantité de muscles, l'organisme d'une personne plus âgée a besoin de plus de protéines que celui d'une personne plus jeune.

En Suisse, la population absorbe en moyenne une quantité de protéines supérieure à ses besoins. Mais ces excès diminuent avec l'âge, et les personnes ont ensuite plutôt tendance à absorber trop peu de protéines.

Les raisons d'une consommation de protéines inférieure aux besoins peuvent être les suivantes:

- Quand on vieillit, le besoin de protéines est plus important et il est donc plus compliqué de respecter les doses recommandées.

- Les personnes plus âgées ont souvent moins d'appétit et mangent de plus petites quantités qu'avant.
- En vieillissant, les goûts changent et on apprécie moins certains aliments (la viande par exemple).
- Certaines maladies augmentent aussi les besoins en protéines.

Quand on est âgé, il est donc très important de veiller à avoir un apport suffisant en protéines. Respecter cette règle a de nombreux avantages:

- Les protéines aident à maintenir la masse musculaire, donc la force et le fonctionnement des muscles.
- Les protéines sont aussi nécessaires au maintien de la masse osseuse.
- Des muscles et des os bien approvisionnés en protéines permettent de limiter le risque d'ostéoporose, de sarcopénie (diminution de la masse et de la force musculaire) et de fragilité.
- Cela permet de prévenir les chutes et de maintenir l'autonomie et la qualité de vie quand on vieillit.



Des aliments riches en protéines

Beaucoup de denrées alimentaires différentes contiennent des protéines. Voici les principales sources de protéines.

Lait, yogourt, séré, fromage...



Les produits laitiers sont d'excellentes sources de protéines. Font par exemple partie de ce groupe d'aliments

- le lait
- les yogourts
- le blanc battu
- le séré
- le cottage cheese
- les fromages (à pâte molle, semi-pressée ou dure)
- le babeurre
- le kéfir
- etc.

Attention: le beurre et la crème sont aussi des produits laitiers, mais contiennent très peu de protéines. Du point de vue nutritionnel, ils ne font pas partie des sources de protéines.

Viande, poisson, fruits de mer, œufs, légumineuses, tofu, tempeh, seitan, ...



La viande, le poisson, les fruits de mer et les œufs sont aussi très riches en protéines.

Pour ce qui est de la viande, on privilégiera la viande et les produits carnés maigres. Ils contiennent en effet plus de protéines que les viandes et charcuteries riches en graisses.

Les produits d'origine animale ne sont pas les seuls à fournir des protéines, c'est aussi le cas de denrées d'origine végétale:

- les légumineuses, comme les lentilles, les pois chiches ou les haricots en grains (haricots rouges, haricots mungo, haricots blancs).
- Les produits à base de légumineuses, comme le tofu ou le tempeh (fabriqués avec du soja), sont aussi recommandés et peuvent être cuisinés de nombreuses manières. Sans oublier la purée de pois chiches, appelée houmous, que l'on peut fabriquer facilement soi-même, ou acheter toute faite.
- Le seitan est fabriqué avec les protéines de blé et a une consistance qui ressemble à celle de la viande.

Le pain, les flocons de céréales ou d'autres denrées contribuent aussi à l'apport de protéines. Certes, ces produits contiennent beaucoup moins de protéines (pour 100 g) que ceux cités précédemment. Cependant, comme nous les consommons en quantités relativement grandes, il ne faut pas sous-estimer l'importance de leur apport en protéines. Les fruits à coque et les graines contribuent aussi à nous fournir des

protéines, en moindre quantité.

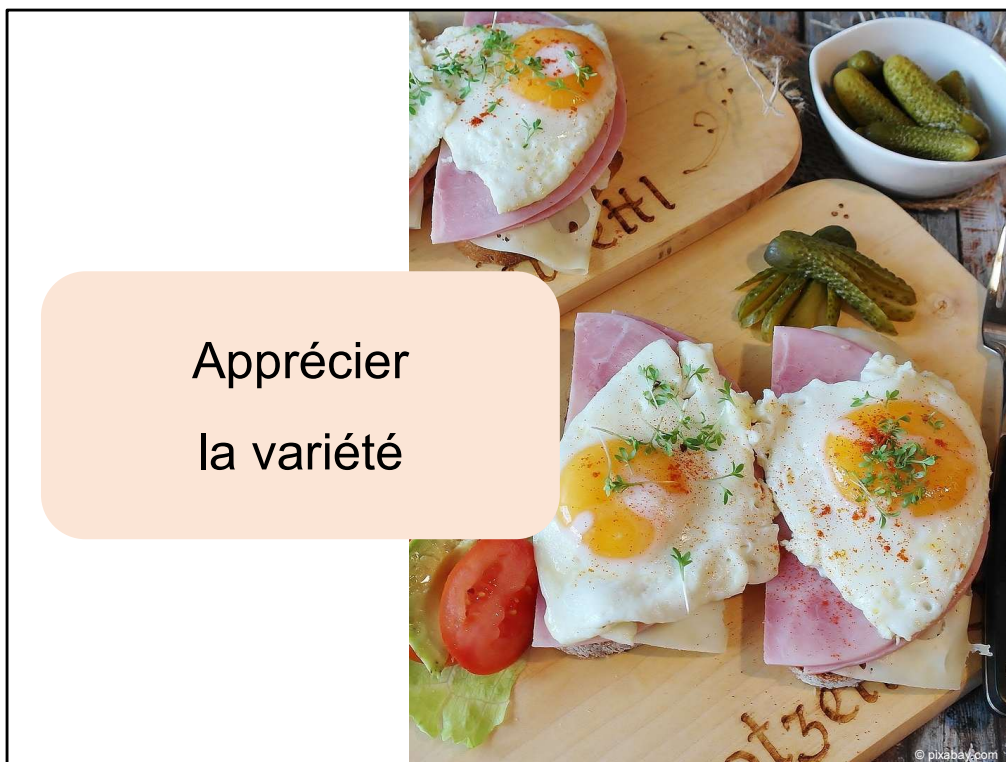
Sources végétales de protéines:

- ✓ les légumineuses :
les lentilles, les pois chiches,
les haricots en grains...
- ✓ le tofu et le tempeh
(à base de soja)
- ✓ le houmous
(à base de pois chiche)
- ✓ le seitan
(à base de protéines de blé)





Recommandations



Outre les protéines, toutes les sources citées apportent aussi de précieuses substances nutritives. En voici quelques exemples:

- le calcium (dans le lait et les produits laitiers, en dehors du beurre et de la crème);
- le fer (notamment dans la viande et les œufs);
- la vitamine B12 (dans tous les aliments protéiques d'origine animale);
- les acides gras oméga-3 (dans le poisson, notamment les poissons de mer gras);
- les fruits à coque, qui contiennent divers types de vitamines B, ainsi que beaucoup de fibres et des substances végétales secondaires bonnes pour la santé.

Comme le montrent ces exemples, toutes ces denrées alimentaires fournissent des vitamines et des minéraux spécifiques. Pour bénéficier de l'ensemble de la gamme de ces précieuses substances, il est recommandé d'apprécier la variété et d'alterner les différentes sources de protéines. Concrètement, cela signifie qu'il faut essayer de varier les sources de protéines au cours de la semaine. On peut par exemple un jour manger des œufs, le lendemain un plat de viande, le surlendemain un plat de légumineuses, puis du poisson, etc. Varier implique aussi d'alterner au sein d'une même famille d'aliments, par exemple les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges, etc.), ou de la viande de différentes sortes (bœuf, porc, volaille, etc.).

Que ce soit pour la santé ou pour l'écologie, il n'est pas judicieux de manger tous les jours de la viande ou des charcuteries. 2 à 3 portions de viande par semaine (saucisses,

salami et charcuteries en tranches compris) suffisent. Il est aussi possible de consommer assez de protéines avec moins de viande, voire sans viande du tout.

Les protéines végétales peuvent rivaliser avec les protéines animales. Une excellente qualité de protéines peut être obtenue en combinant différentes protéines d'origine végétale, par exemple en mélangeant des légumineuses et des céréales. Les céréales et les légumineuses ne doivent pas obligatoirement être consommées dans le même repas. Il suffit que les deux familles d'aliments soient mangés durant la même journée.

Les légumes secs provoquent souvent le scepticisme, car on pense qu'ils sont longs à préparer. Mais ce n'est pas le cas de tous. Les lentilles par exemple peuvent être cuisinées sans être préalablement mises à tremper. Les légumes secs rouges ou jaunes ne nécessitent qu'une courte cuisson.

4 portions de protéines par jour

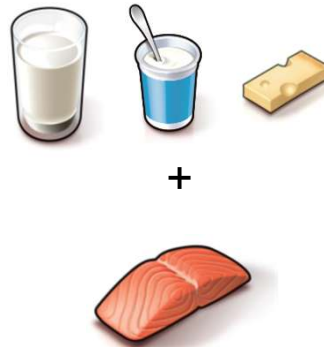
3 x produits laitiers

+

1 x autre source de protéines

(p. ex. de la viande, du poisson, des œufs, du tofu, des légumes secs...)

Exemple:



© SSN

Quels aliments et en quelles quantités permettent un apport suffisant en protéines?

Trois portions de produits laitiers par jour sont recommandées. Cela couvre déjà une grande partie des besoins en protéines, et en même temps la quasi-totalité des besoins en calcium.

A ces trois portions de produits laitiers devrait s'ajouter une portion quotidienne supplémentaire d'un aliment riche en protéines, comme le tofu, les œufs, la viande ou le poisson. On peut aussi remplacer cette dernière portion par une quatrième portion de produits laitiers, de préférence particulièrement riche en protéines (fromage, séré ou cottage cheese).

((commenter l'exemple))

Exemple pour une journée

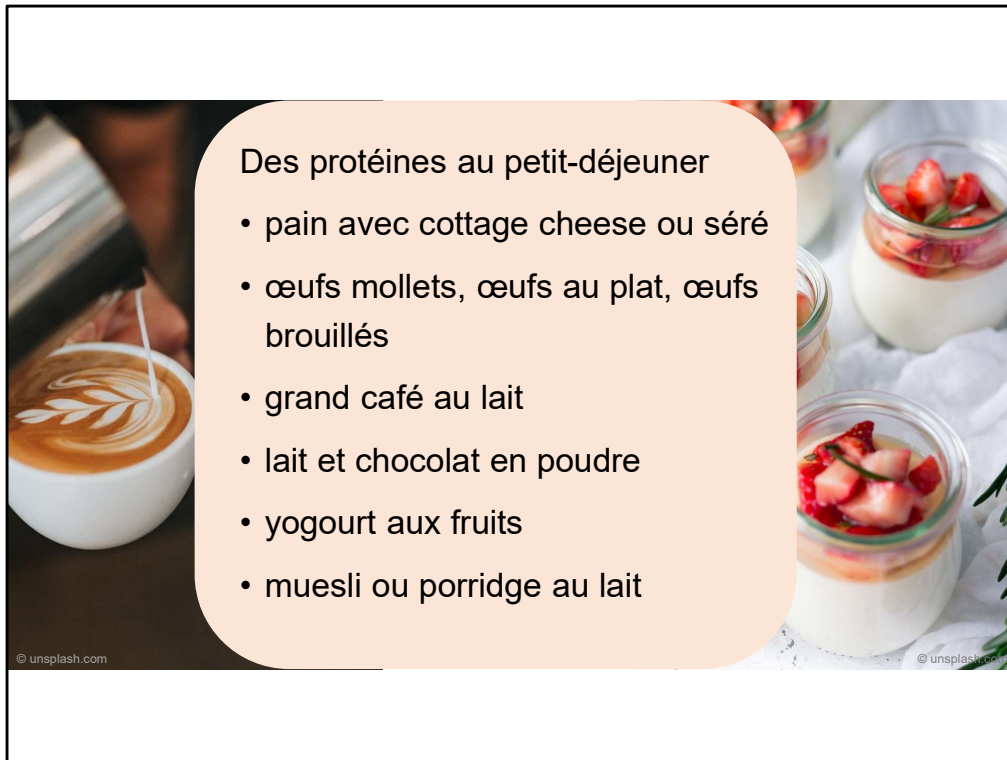


Une journée avec 3 portions de produits laitiers et une d'une autre source de protéines peut par exemple se présenter comme suit:

- Petit-déjeuner: 2 dl de lait dans le muesli
- Collation: un pot de yogourt
- Repas de midi: un filet de saumon
- Repas du soir: pain et fromage; 1 portion correspond à un morceau de fromage de la taille d'une boîte d'allumettes.

Pour réussir à manger 4 portions d'une source de protéines tous les jours, on peut s'en tenir à la consigne suivante: un aliment riche en protéines doit figurer à chaque repas principal; la quatrième portion peut alors être consommée en collation, par exemple un yogourt pour le dix-heures ou un café au lait pour le goûter.

Celles et ceux qui ne sont pas habitué-e-s à manger quelque chose à dix heures ou au goûter peuvent manger une deuxième portion lors du repas principal, un yogourt en dessert par exemple.



Des protéines au petit-déjeuner

- pain avec cottage cheese ou séré
- œufs mollets, œufs au plat, œufs brouillés
- grand café au lait
- lait et chocolat en poudre
- yogourt aux fruits
- muesli ou porridge au lait

En Suisse, il est très courant que le repas de midi ou celui du soir contiennent des denrées riches en protéines. Mais c'est moins le cas pour le petit-déjeuner. Un petit déjeuner classique comprend souvent du pain, du beurre, de la confiture et un café ou un thé, mais pas forcément un aliment riche en protéines.

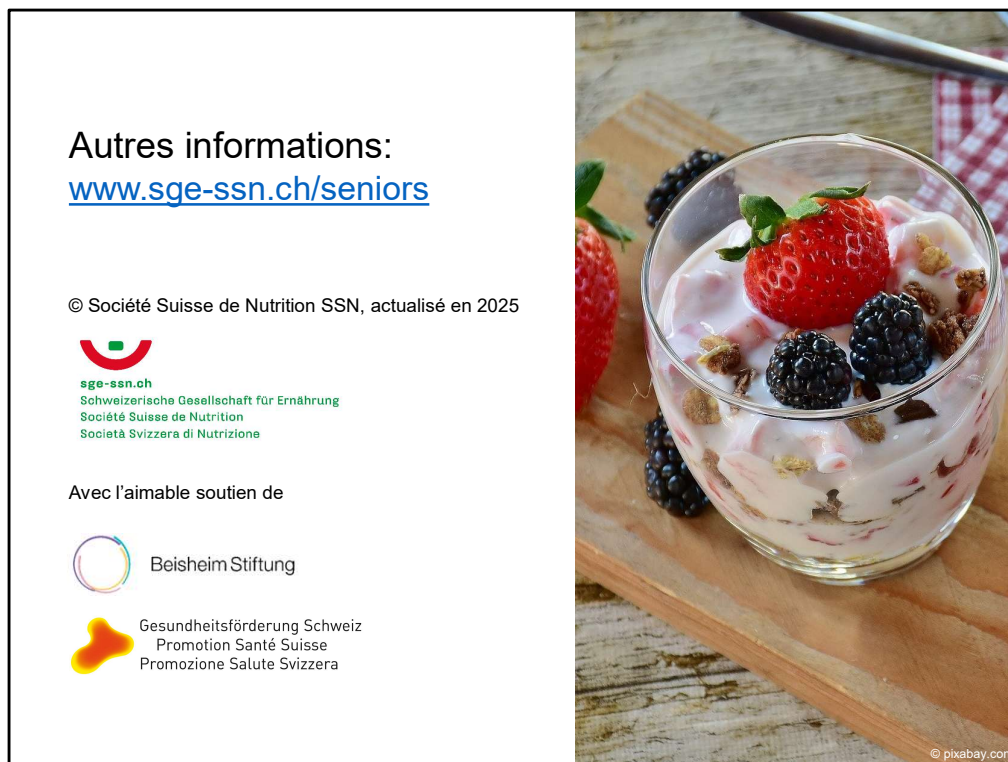
Voici donc quelques suggestions pour compléter le petit-déjeuner avec une source de protéines:
((voir énumération))



Résumé

- Les protéines sont importantes pour les muscles et les os.
- Consommer tous les jours :
3 produits laitiers +
1 autre source de protéines
(œufs, tofu, viande, etc.).
- Apprécier la variété.

© pixabay.com



Cette présentation a été réalisée par la Société Suisse de Nutrition SSN, avec l'aimable soutien de la fondation Beisheim Stiftung et de Promotion Santé Suisse.

Sources:

- Société Suisse de Nutrition SSN, Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV (2024) : Feuille d'info *Recommandations nutritionnelles suisses pour les adultes*. www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire
- Société Suisse de Nutrition SSN (2025) : Feuille d'info *L'assiette équilibrée*
- Société Suisse de Nutrition SSN (2024) : Feuille d'info *L'alimentation après 60 ans*. www.sge-ssn.ch/seniors
- Société Suisse de Nutrition SSN (2020) : Feuille d'info *L'alimentation à partir de 60 ans*. www.sge-ssn.ch/seniors
- Société Suisse de Nutrition SSN (2022) : Feuille d'info *Protéines*
- Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV (2020): *Manger sainement pour rester en bonne santé - Alimentation à partir de 65 ans*
- Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV (2019): *Recommandations alimentaires suisses pour les seniors - Informations destinées aux professionnels et aux multiplicateurs*