

Plus de protéines pour entretenir sa santé musculaire



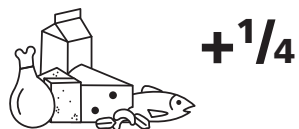
Office fédéral de
la sécurité alimentaire et
des affaires vétérinaires (OSAV)
Schwarzenburgstrasse 155
3003 Berne

Distribution :
www.publicationsfederales.admin.ch
No d'art. 341.852.F
10/2021

En prenant de l'âge, nous perdons jusqu'à un tiers de notre masse musculaire. Cette perte de masse musculaire peut être évitée en mangeant plus de protéines et en pratiquant une activité physique régulière. Les muscles sont essentiels pour se tenir debout, marcher, garder l'équilibre et conserver ses forces.



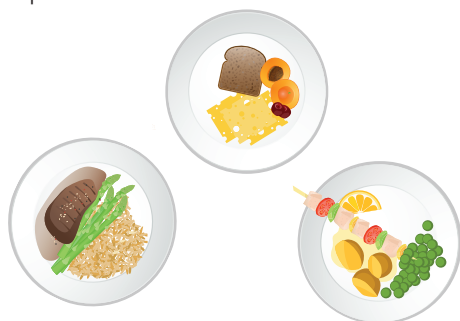
L'activité physique contribue à entretenir et à développer activement la force musculaire et la coordination. Elle peut prendre de nombreuses formes : jardinage, randonnées, bowling ou tâches ménagères, mais aussi promenades et excursions en famille et entre amis.



Pour entretenir ses muscles, bouger ne suffit pas, il faut aussi manger plus de protéines. En prenant de l'âge, nous avons besoin d'un quart de protéines en plus. Il faut consommer au moins 1 gramme de protéine par kilo de poids corporel. Ces besoins doivent être couverts à plus de deux tiers par des aliments riches en protéines. Pour un poids de 70 kg, cela représente 5 à 6 portions suggérées par jour (voir tableau), le reste étant apporté par d'autres aliments.



Il n'y a pas que la quantité qui compte, la répartition sur la journée est tout aussi importante. Idéalement, il faudrait consommer 20 g de protéines à chacun des trois repas, en privilégiant les aliments qui en contiennent beaucoup. Ajouter un peu de lait dans son café ou manger un œuf au plat le soir ne suffit donc pas. Le tableau qui suit présente des exemples de portions d'aliments qui contiennent 10 g de protéines.



Quantités d'aliments contenant 10 g de protéines :

- Protéines animales**
- 3 dl de lait
 - 1 œuf et demi
 - 50 g de viande/poisson
 - 25 g de viande séchée
 - 30 g de fromage à pâte dure
 - 60 g de fromage à pâte molle
 - 100 g de séré, cottage cheese, ricotta, sérac

- Protéines végétales**
- 3 dl de boisson à base de soja enrichie en calcium
 - 100 g de tofu, quorn ou autre substitut de viande
 - 100 g de légumineuses (cuites)
 - 30 à 50 g de fruits à coque, graines

Conseils pour optimiser les apports quotidiens en protéines :

- Ajouter un œuf, du fromage, du séré ou un yogourt au petit déjeuner.
- Consommer davantage de légumineuses comme des lentilles, par ex.
- Les fruits à coque et les graines contiennent aussi beaucoup de protéines. Ils peuvent être ajoutés par ex. dans les salades ou le muesli.

Conserver une bonne santé musculaire aide à rester indépendant et autonome aussi longtemps que possible :

- Mangez des protéines à tous les repas, même au petit déjeuner
- Prenez de la vitamine D en supplément
- Faites une activité physique tous les jours