



FICHE

CONSEIL

N°4

Les protéines servent à faire de la structure (muscles, viscères, os, etc.) et de l'énergie

Les apports insuffisants en protéines entraînent une perte de la masse musculaire

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

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

OÙ TROUVER DES PROTÉINES ?

- ◆ Viande, poisson, œuf, fruits de mer, charcuterie, produits laitiers



= Protéines d'excellente qualité

- ◆ Céréales (pain complet, pâtes, riz, etc.) 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 150 g 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 =

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

Produits laitiers : 2 par jour**1 produit laitier**

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

ASTUCE

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

EN PRATIQUE

- ◆ Privilégier une **alimentation équilibrée**.
- ◆ Varier les sources de protéines (viandes blanches, viandes rouges, poissons, œufs, abats, tous les produits laitiers).
- ◆ **Si la personne n'aime pas ou peu la viande**, ou qu'elle a des problèmes pour la consommer, il faut qu'elle augmente la consommation des autres aliments riches en protéines (produits laitiers, œufs, poisson, association céréales et légumes secs).

**1 portion de viande**

- = 150 g de céréales cuites associées à 170 g 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...)
- = 20 g de poudre de protéines (produit pharmaceutique, sur prescription médicale)



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

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

- ◆ **consommer suffisamment de protéines sur la journée,**
- ◆ **et pratiquer une activité physique régulière adaptée aux possibilités de chacun**