



RESEAU LIMOUSIN NUTRITION

Résidence L'Art du Temps

16, rue du Cluzeau  
87170 ISLE

Tél. : 05 55 78 64 36

Fax : 05 55 78 64 37

Mail : [contact@linut.fr](mailto:contact@linut.fr)

[www.linut.fr](http://www.linut.fr)



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

Les apports insuffisants en protéines entraînent une perte de la masse musculaire qui peut être à l'origine, lorsque celle-ci est importante, d'une maladie appelée **dénutrition**. Les protéines sont donc essentielles à un bon état de santé et au maintien de l'autonomie.

## OU TROUVER LES PROTEINES ?

### ■ Viande, poisson, œuf, fruits de mer, charcuterie, produits laitiers



= Protéines  
d'excellente qualité

### ■ Céréales (pain complet, pâtes, riz ,...), 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, personne âgée fragile*



### ■ Viande ou poisson ou œuf : 2 fois par jour :

(dont une consommation de poisson au moins 2 fois par semaine)

1 portion  
de viande  
ou de poisson  
ou d'œufs

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



1 produit laitier

### ■ Produits laitiers : 3 à 4 par jour

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

#### ASTUCE

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

## EN PRATIQUE

■ Privilégier une **alimentation équilibrée**.

■ Variez les sources de protéines (viandes rouges, viandes blanches, poissons, œufs, abats, tous les produits laitiers).

■ **Si vous n'aimez pas ou peu la viande**, ou que vous avez des problèmes pour la consommer, augmentez la consommation des autres aliments riches en protéines (produits laitiers, œufs, poisson, association céréales et légumes secs)

1 portion  
de viande

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



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

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

- **apporter suffisamment de protéines sur la journée**
- **et pratiquer une activité physique régulière adaptée à vos possibilités.**