

MANGEZ PLUS DE PROTÉINES POUR RESTER EN BONNE SANTÉ

Savez-vous que votre corps a besoin de protéines pour fonctionner correctement? Peu de gens connaissent l'importance des protéines dans leur alimentation. Ne pas manger suffisamment de protéines a des conséquences négatives sur votre santé, votre système immunitaire et votre niveau de fonctionnement, entraînant par exemple une perte de masse musculaire, un risque accru de chute ou une perte de votre capacité à accomplir vos tâches quotidiennes. Ainsi, manger suffisamment de protéines et être physiquement actif peut vous aider à rester en bonne santé. Malheureusement, l'étude **PROMISS** montre que plus du quart des personnes âgées vivant à domicile mangent trop peu de protéines.

Pourquoi les protéines sont-elles importantes?

Notre corps est constitué de cellules qui contiennent des protéines, par exemple dans nos muscles, nos os, nos cartilages et notre peau. Les protéines assurent le transport d'oxygène dans notre organisme et le fonctionnement optimal de notre système immunitaire, en plus d'aider à se remettre d'une maladie.

De quelle quantité de protéines avons-nous besoin?

1g de protéines par kilogramme (kg) de poids corporel par jour


$$\begin{array}{ccccccc} \text{📅} & \times & \text{📦} & = & \text{🍴} & & \\ 1\text{g} & & 60\text{kg} & & 60\text{g} & & \end{array}$$

Vous devez consommer au moins 1g de protéines par jour pour chaque kg de poids corporel, pour bénéficier de l'effet des protéines sur les fonctions physiques. Ainsi, si vous pesez 60kg (132 lbs), vous devriez en manger au moins 60g par jour. Il est également important de consommer 30 g de protéines par repas. Vous devez donc prendre au moins deux repas avec 30g de protéines chacun pour atteindre un apport suffisant en protéines. Ainsi, si vous pesez plus de 60kg, vous devriez envisager de consommer encore davantage de protéines. Les personnes souffrant de maladies chroniques doivent augmenter leur apport en protéines jusqu'au niveau recommandé par un médecin ou une diététiste.

Vous ne savez pas comment atteindre 30g de protéines par repas? Voici quelques exemples:

Un yogourt, des flocons d'avoine préparés avec du lait et 2 œufs = 30g 

Pain de grains entiers avec du fromage et du lait = 30g 

Demi-poitrine poulet avec du riz et une salade verte = 30g 



Conseil: demandez à votre médecin ou à une diététiste de vous proposer des recettes riches en protéines ou consultez le site Internet de **PROMISS**: www.promiss-vu.eu

Comment savoir si vous devez consommer plus de protéines?

Le Protein Screener (www.proteinscreener.nl) peut vous aider à comprendre si vous mangez suffisamment de protéines. Il est disponible en anglais, en néerlandais et en finnois, et le sera bientôt dans d'autres langues.

Consultez votre médecin ou votre diététiste pour discuter des résultats de votre test et pour savoir si vous devez ou non modifier votre régime alimentaire. Si vous ne pouvez pas vous connecter en ligne, n'hésitez pas à parler de vos apports en protéines directement avec votre médecin ou votre diététiste.

Comment pouvez-vous augmenter la quantité de protéines que vous consommez?

1. Remplacez les aliments pauvres en protéines par des aliments riches en protéines, en variant à chaque repas.

Les aliments suivants contiennent 10g de protéines:



Poisson

50g (1,7 oz) de saumon fumé
4 sardines en conserve
45g (1,5 oz) de truite cuite



Fromage

0,5 bol de fromage blanc
2 tranches de mozzarella
1,5 tranche de Gouda



Viande

33g (1 oz) de bœuf cuit
33g (1 oz) de foie cuit
33g (1 oz) de poitrine de poulet cuit
3 tranches de jambon
2 tranches de rôti de bœuf
4 tranches de poitrine de poulet



Aliments d'origine végétale

2 poignées de noix
16 cuillères à soupe de flocons d'avoine
400g (2 tasses) de riz cuit
250g (1,5 tasse) de pâtes cuites
125g (1/2 tasse) de lentilles cuites
3 tranches de pain



2 œufs



1,5 tranche de tofu cuit
1,5 verre de lait
1,5 bol de yogourt

2. Si vous avez besoin de prendre du poids, ajoutez à votre alimentation habituelle des produits contenant beaucoup de protéines.
3. Remplacez votre alimentation habituelle par des aliments spéciaux enrichis en protéines qui sont comme votre alimentation normale mais qui contiennent des protéines supplémentaires, par exemple du pain hyperprotéiné, des desserts hyperprotéinés ou des boissons hyperprotéinées. Vous pouvez les trouver dans votre supermarché habituel.



Conseil: Les boissons riches en protéines peuvent vous aider à éviter la sensation de satiété ou de ballonnement.

Conseil: Les aliments ou collations enrichis en protéines peuvent être particulièrement utiles pour obtenir davantage de protéines lorsque vous avez peu d'appétit ou si vous êtes végétarien ou végétalien.

4. Ajoutez des protéines en poudre à certains aliments habituels de votre régime. Vous pouvez acheter des protéines en poudre dans les grands supermarchés ou les pharmacies. Mélangez la poudre à vos aliments mous ou liquides habituels, par exemple votre soupe, votre yogourt ou votre dessert, en suivant la recette indiquée sur l'emballage ou les conseils de votre diététiste.
5. Utilisez une combinaison de deux ou plusieurs de ces conseils.



Conseil supplémentaire pour augmenter votre apport en protéines

Utilisez un journal (numérique) pour vérifier régulièrement la quantité de protéines que vous consommez chaque jour ! Un tableau des protéines peut vous aider à tenir le compte de la quantité de protéines que vous mangez. Vous pouvez trouver un tel tableau sur le site internet de **PROMISS**: www.promiss-vu.eu.

Alimentation durable

Bien que les protéines se trouvent aussi bien dans les aliments d'origine végétale qu'animale, manger des aliments d'origine végétale est meilleur pour l'environnement. Vous n'êtes pas obligé de devenir complètement végétalien ou végétarien si vous voulez adopter une alimentation durable. Essayez de:

- Manger davantage de protéines d'origine végétale, comme les légumineuses, les céréales, les noix et les graines;
- Réduire votre consommation de bœuf, d'agneau et de viandes transformées;
- Choisir du poulet ou du porc lorsque vous mangez de la viande;
- Manger du poisson pas plus d'une fois par semaine (100-150g) et choisir du poisson issu de la pêche durable.



Faites de l'exercice

En plus de manger sainement, il est important d'être physiquement actif et mobile.

- Soyez physiquement actif pendant au moins 30 minutes par jour. Si cela est difficile, sachez que toute activité vaut mieux que rien! Chaque pas compte!
- Plus votre activité physique sera longue, fréquente et/ou intense, plus votre santé en bénéficiera.
- Mélangez différents types d'exercices: en plus de l'endurance, entraînez votre équilibre et votre force.
- Réduisez autant que possible votre temps passé assis.



Exemples d'exercices



Exercices d'endurance

Faire de la marche
Faire des tâches ménagères telles que passer l'aspirateur, nettoyer ou jardiner
Faire du vélo
Nager



Exercices d'équilibre

Se tenir en équilibre sur une jambe
Marcher en ligne droite, le talon contre la pointe du pied
Marcher de côté (en crabe)

Appuyez-vous sur une chaise ou sur un mur si vous ne vous sentez pas sûr de vous au début.



Entraînement musculaire

Presser une balle de tennis
Lever les bras (debout ou assis sur une chaise)
Assis-debout (à partir d'une chaise, et répéter)
Lever les jambes latéralement (l'une après l'autre) en position debout
Soulever les talons pour se retrouver sur la pointe des pieds

Appuyez-vous sur une chaise ou sur un mur si vous ne vous sentez pas sûr de vous au début.



Plus d'informations



Pour en savoir plus sur l'apport en protéines, demandez à votre médecin ou à votre diététiste. Le site internet de **PROMISS** peut vous fournir des informations supplémentaires, des outils pratiques tels que des recettes riches en protéines et des affiches d'exercices physiques à faire, et vous pouvez vérifier d'où proviennent les résultats du projet: www.promiss-vu.eu.



Ce projet a été financé par le programme de recherche et d'innovation Horizon 2020 de l'Union européenne, subvention n° 678732.