



# Contenu

- Pourquoi les protéines sont-elles si importantes ?
  - Le rôle des protéines
  - Les changements liés à l'âge
- Les protéines : structure et composition
  - Différence entre protéines végétales et animales
- Les besoins et les sources de protéines
- Comment consommer suffisamment de protéines



# Le rôle des protéines

- Composantes structurelles importantes du corps, indispensables pour la régénération des cellules des **muscles** et des **os** notamment

Autres rôles :

- Eléments constitutifs d'enzymes, d'hormones et d'anticorps
- Fournisseur d'énergie

## Le rôle des protéines (3)

Un apport suffisant de protéines (et d'énergie) :

- Favorise le maintien d'une masse musculaire et osseuse aussi importante que possible.
- Favorise le bon fonctionnement du système immunitaire



Favorise le maintien de l'**autonomie**

# Les protéines...mais aussi

Pour maintenir une bonne masse musculaire et osseuse :

Suffisamment de protéines, mais aussi :



Alimentation équilibrée



Supplément de vitamine D



Mouvement

# Les protéines – modifications liées à l'âge

Les adultes âgés ont besoin de plus de protéines que les jeunes

- Car en vieillissant, le corps utilise moins bien les protéines.
- Il faut donc plus de protéines pour maintenir une même masse musculaire et osseuse.

## Les protéines – modifications liées à l'âge (2)

Les adultes âgés couvrent moins souvent leurs besoins en protéines

- MenuCH :  
« Chez les 65 à 75 ans, 48.5 % des femmes et 51.8 % des hommes ne consomment pas assez de protéines »

# Pourquoi les protéines sont-elles si importantes ?

- Elles participent au maintien de l'autonomie (masse musculaire et osseuse, défense immunitaire)
- Besoins accrus
- Apports souvent insuffisants



# Les protéines : structures

- Les protéines se composent de chaînes, très longues, d'acides aminés liés entre eux.
- Chaque protéine se compose d'une séquence d'acides aminés spécifique.
- L'organisme utilise les acides aminés provenant des protéines alimentaires pour construire ses propres protéines.

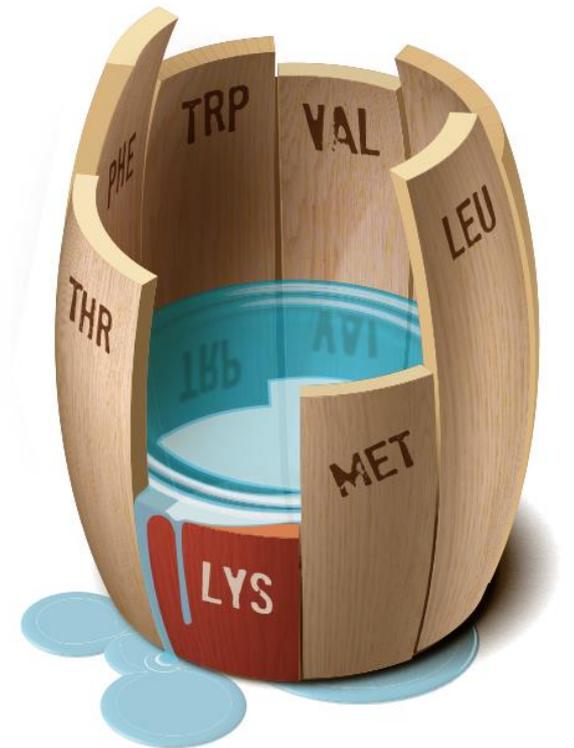
# Les acides aminés

- Il existe 21 acides aminés susceptibles d'entrer dans la composition de protéines.
- Neuf d'entre eux sont essentiels, c'est-à-dire qu'ils ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme et doivent être apportés par l'alimentation.

**Histidine** **Isoleucine** **Leucine**  
**Lysine** **Méthionine** **Phénylalanine**  
**Thréonine** **Tryptophane** **Valine**

# Les protéines : composition

- Pour construire ses propres protéines, le corps a besoins des acides aminés dans une certaine **proportion**.
- Un acide aminé présent en trop faible quantité est dit **limitant**



# Les acides aminés limitants dans les protéines végétales

ALIMENTS	LYSINE	MÉTHIONINE
<b>Céréales:</b> blé, riz, maïs, orge, seigle, avoine, etc.	Rouge	Vert
<b>Graines oléagineuses:</b> graines de lin, tournesol, sésame, etc.	Rouge	Vert
<b>Fruits à coque:</b> noix, noisettes, amandes, etc.	Rouge	Vert
<b>Légumineuses:</b> lentilles, pois, haricots en grains (sauf soja)	Vert	Rouge
<b>Soja,</b> tofu, boisson de soja, soja extrudé	Vert	Vert
<b>Pseudo- céréales:</b> quinoa, amarante, sarrasin	Orange	Vert

**Rouge** : l'acide aminé est limitant

**Vert** : l'acide aminé n'est pas limitant

**Orange** : l'acide aminé est vraisemblablement limitant

# La complémentarité

Protéines animales et soja



Protéines végétales (sans soja)

OU



Protéines végétales (sans soja)

Protéines végétales (sans soja)





# L'apport recommandé de protéines après 65 ans

1 à 1.2 g / kg de poids corporel / par jour\*

Cela représente :

Pour une personne de 60 kg : 60 à 72 g de protéines  
par jour

Pour une personne de 70 kg : 70 à 84 g de protéines  
par jour

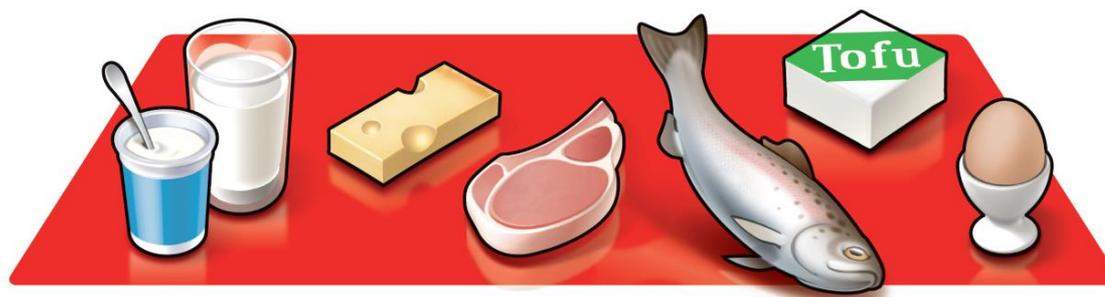
\* Source : valeurs nutritionnelles suisses de référence

### ③ Exemple d'apport protéique d'une journée



Aliment et taille de la portion	Protéines en g
Fruits à coque et graines oléagineuses / 25 g	5
Viande, volaille, poisson, fruits de mer, crus / 110 g	23
Œufs / 2 pièces, 110 g	14
Tofu ferme / 110 g	17
Seitan / 110 g	31
Fromage à pâte dure / 30 g	8
Séré maigre / 150 g	16
Lait / 200 ml, yogourt / 180 g	6,5
Légumineuses / 60 g poids sec	13
Pâtes, flocons d'avoine / 60 g, pain / 100 g	8,5
Riz, maïs / 60 g poids sec / p-d-t / 240 g	5

# Les aliments protéiques



# Lait, yogourt, séré, fromage...



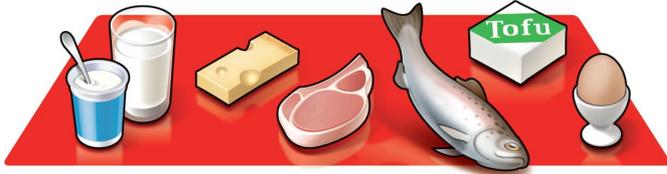
© SGE

# Viande, poisson, fruits de mer, oeufs, tofu...



© SGE

# Les protéines végétales



- Tofu et Tempeh (à base de soja)
- Seitan (à base de protéine de blé)
- Légumineuses: lentilles, pois chiches, haricots...

# Les protéines végétales (2)



Céréales, quinoa, sarrasin, légumineuses....



# Comment consommer suffisamment de protéines

# Sources de protéines: 4 portions par jour

3 x produits laitiers

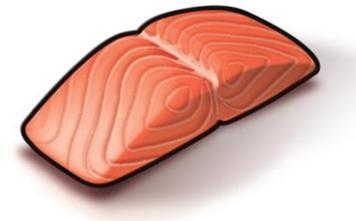
+

1 x autre source de protéine  
(par ex. viande, poisson,  
oeufs, tofu, légumineuse...)

Exemple:



+



# Exemple d'une journée



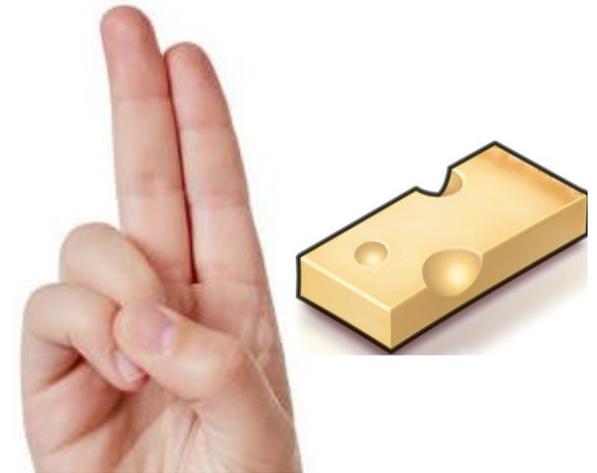
# Quelle est la taille d'une portion?



1 verre de lait  
(2 dl)



1 gobelet  
yogourt, séré ou  
cottage cheese  
(150-200 g)

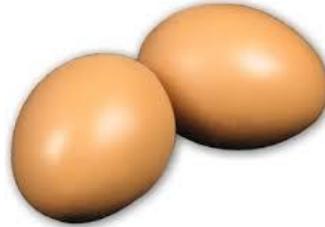


2 doigts de  
fromage  
(30 g)

# Quelle est la taille d'une portion?



100-120 g  
viande, poisson, tofu



2-3  
oeufs



3-5 c. à soupe  
de lentilles  
(crués)

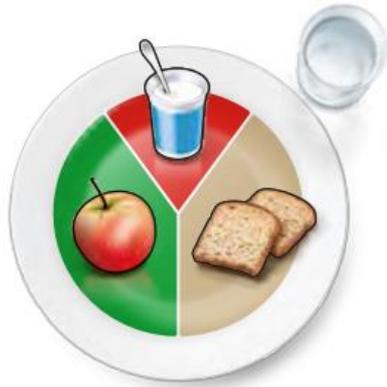
# Un repas équilibré



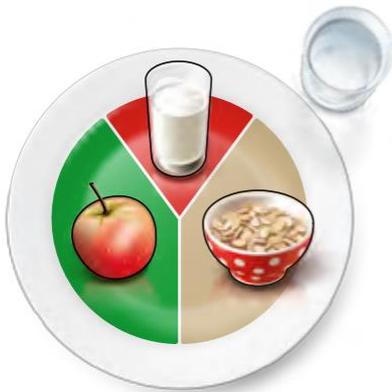
# En cas d'appétit diminué



# Exemple: petit-déjeuner sucré

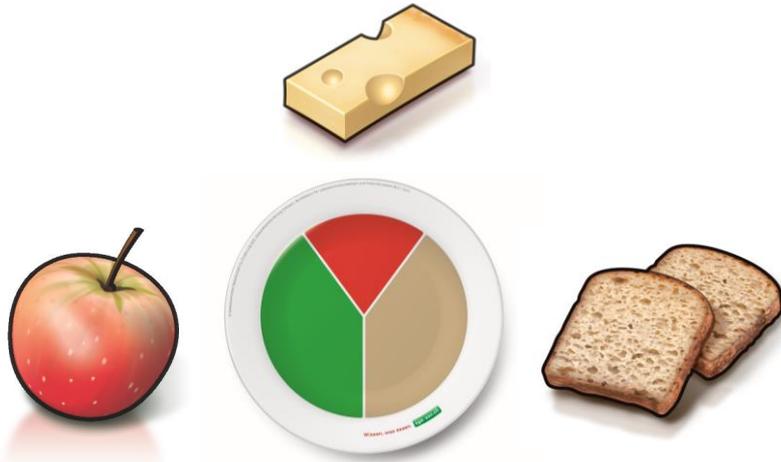


Environ 14 g de protéines

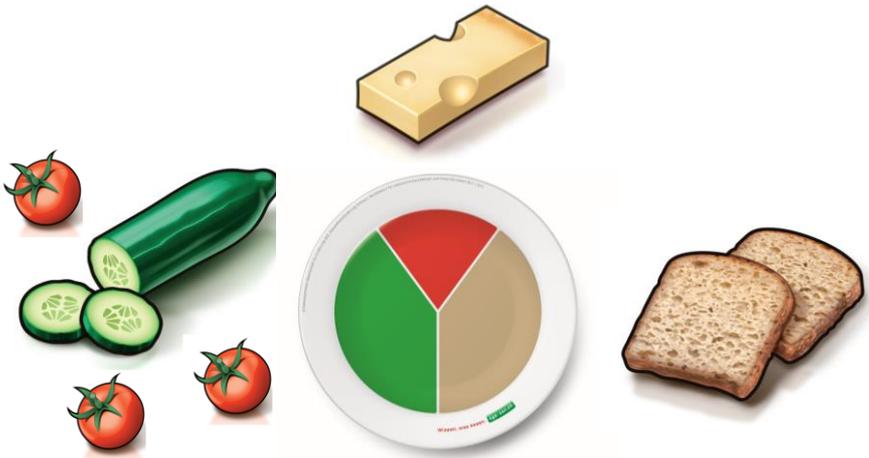


Environ 14 g de protéines

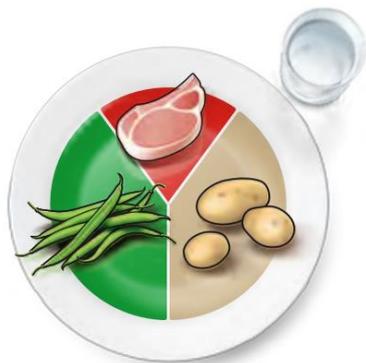
# Exemple: petit-déjeuner salé



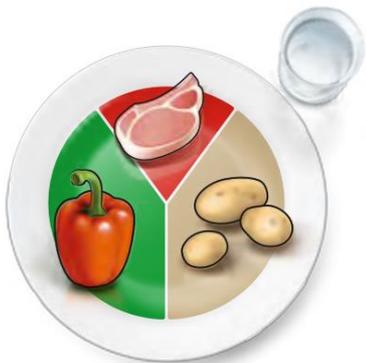
Environ 15 g de protéines



# Exemple: repas chaud



Environ 36 g de protéines



Environ 35 g de protéines

## Exemple: repas chaud (2)



Environ 31 g de protéines

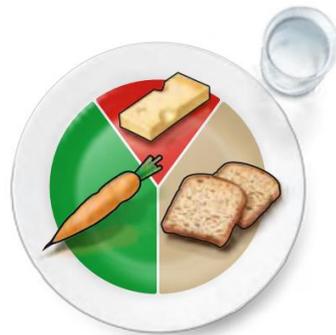


Environ 22 g de protéines

## Exemple: repas chaud (3)



Environ 25 g de protéines



Environ 17 g de protéines



Environ 23 g de protéines

Savoir plus – manger mieux [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)



## Take home messages

# Les protéines après 60 ans – en bref



- Varier les sources de protéines
- Consommer des aliments protéiques à chaque repas principal, y compris au petit déjeuner

**Savoir plus – manger mieux**

**[sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)**

Société Suisse de Nutrition SSN  
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **tabula** | Revue de l'alimentation  
Rédaction T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

 **Test nutritionnel**  
[www.sge-ssn.ch/test](http://www.sge-ssn.ch/test)

 **shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Retrouvez-nous sur



**Savoir plus – manger mieux** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)