

APPORTS EN PROTEINES DANS L'ALIMENTATION DES SENIORS

PATRICIA LAULOM, MEDECIN NUTRITIONNISTE/MAISON DU COEUR

Ce document est le premier d'une série de trois, concernant les points forts d'une alimentation saine chez les seniors. Les deux autres documents seront édités en Mai et Juin 2017.

On nous promet une durée de vie de plus en plus longue, mais dans quel état ? La réponse tient beaucoup en notre mode de vie. Quelle est la bonne recette pour vieillir tout en maintenant sa forme physique et intellectuelle ? Nous allons répéter les deux conseils dispensés à la Maison du Cœur de Dax : **Avoir des repas équilibrés et pratiquer une activité physique d'endurance.**

C'est en effet dans son assiette que l'on trouve les sources de vitalité pour son organisme, certains nutriments et micronutriments ont des propriétés qui peuvent agir pour ralentir les processus de vieillissement, limiter la survenue des pathologies liées à l'âge et fournir l'énergie nécessaire pour profiter pleinement de chaque instant.

Chez le sénior, l'équilibre alimentaire a des particularités et nous allons les passer en revue.

[Ce mois ci, faisons le point sur la consommation des protéines](#)

Les protéines sont les briques de notre organisme. Il nous en faut ni trop peu ni trop.

Bien qu'elles soient surconsommées à l'âge adulte et que nous recommandons d'en diminuer les quantités, notamment en terme de protéine animale (viandes, poissons, œufs), nous constatons l'inverse chez la personne vieillissante, à savoir une consommation insuffisante !

1.1. Elles ont pourtant pour principale fonction la formation, l'entretien et la régénération de nos muscles, de nos os, de la peau, etc...Elles interviennent également dans la fabrication des immunoglobulines, ces molécules qui servent à nous défendre contre les agressions.

Nous perdons tous du muscle en vieillissant : c'est ce que l'on appelle la sarcopénie.

Nous estimons une perte de masse musculaire pouvant atteindre 50% entre 30 et 80 ans. Cette dernière se traduit par une perte de force, un équilibre plus précaire, des chutes facilitées avec pour conséquences chute, fracture, perte d'autonomie et de qualité de vie ...

Il est donc essentiel d'avoir des apports conservés, voire légèrement majorés alors que c'est souvent malheureusement le premier groupe d'aliment qui est diminué dans les assiettes des seniors, car du fait du vieillissement des cellules gastriques, il existe un

certain dégoût pour la viande, qui peut aussi être associé à des difficultés masticatoires (appareillage dentaire, etc...).

Les besoins sont représentés par 100 à 150 g maxi de viande maigre ou poisson ou œufs par jour, associés à la consommation des protéines végétales (légumes secs et céréales complètes) et de 3 produits laitiers également riches en protéines.

1.2. Concernant l'ostéoporose, les conseils alimentaires qui sont donnés en matière de prévention de l'ostéoporose concernent essentiellement le calcium et les produits laitiers, mais pour fixer ce calcium et produire de la masse osseuse, il est nécessaire d'avoir un apport protidique suffisant et de pratiquer une activité physique régulière.

En effet, l'os est composé de minéraux : le calcium et le phosphore, mais ceux-ci reposent sur une trame de protéines que l'on appelle le collagène, il est donc indispensable d'avoir dans son alimentation une portion non négligeable de protéines.

Le trépied de la prévention de l'ostéoporose : manger suffisamment de protéines, pour le collagène, de fruits et de légumes pour alcaliniser l'organisme, ce qui permet d'éviter les fuites de calcium et pratiquer des activités physiques régulières.

Et surtout ne pas oublier la vitamine D, indispensable à l'assimilation intestinale du calcium. Bien sûr, on fabrique de la vitamine D par l'exposition de la peau au soleil, mais, sous nos latitudes, nous ne fabriquons plus de vitamine D entre fin octobre et début avril ! La complémentation en vitamine D est alors indispensable.

1.3. Concernant le cerveau : ce dernier a besoin d'acides aminés essentiels pour fabriquer des neuromédiateurs.

Les protéines sont constituées d'acides aminés (AA), liés les uns aux autres comme une sorte de collier en chapelet. Et certains de ces AA permettent à notre organisme de fabriquer les neurotransmetteurs, ces molécules qui font passer dans le cerveau des informations entre deux neurones : dopamine, sérotonine, noradrénaline. Ces neuro transmetteurs sont impliqués dans la régulation de nos humeurs, de notre motivation et le fonctionnement de la mémoire

Donc, pour bénéficier de protéines aux profils en AA équilibrés, l'idéal est d'alterner protéines animales : poissons, viandes blanches, œufs à 1 des repas (100 à 150 g) avec des protéines végétales : céréales complètes, légumineuses (lentilles, fèves, pois cassés etc.) (à 1 des 2 repas).