

# LES **PROTÉINES** : DES ALLIÉES POUR VIEILLIR EN **SANTÉ!**



# VIEILLIR EN SANTÉ

Pour vivre en santé, il est important de bien **manger**, de **bouger** et de **socialiser**.

Une alimentation variée, riche en **protéines**, aide au maintien de l'autonomie et à une bonne qualité de vie, en réduisant le risque de développer des carences nutritionnelles et de perdre de la masse musculaire.



## Vous avez des questions ?

Consultez les diététistes/nutritionnistes, les professionnels de la nutrition et de l'alimentation :

**Ordre professionnel des diététistes du Québec**  
1-888-393-8528, poste 201 | [www.opdq.org](http://www.opdq.org)

## DANS VOTRE ASSIETTE!





## AJOUTEZ DES **PROTÉINES**

### Rédaction et coordination

#### Auteurs diététistes/nutritionnistes

Julie DesGroseilliers, Dt.P.

Isabelle Desjardins, Dt.P., Cert. Gér., M.A.

Françoise Monarque, Dt.P.

### Êtes-vous sur la bonne voie pour vieillir en santé ?

	OUI	NON
<b>Je mange 3 repas chaque jour</b>		
<b>Au déjeuner, je consomme toujours une source de protéines</b> (ex. : œuf, beurre d'arachide, lait, fromage, yogourt ou noix)		
<b>Je consomme au moins 3 portions de lait et substituts chaque jour</b> Par exemple, une portion : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tasse (250 ml) de lait ou boisson de soya enrichie</li> <li>• ¾ tasse (175 g) de yogourt</li> <li>• 1½ once (50 g) de fromage (la moitié de la grosseur d'un jeu de cartes)</li> </ul>		
<b>Je mange au moins 2 portions de viandes et substituts chaque jour</b> Par exemple, une portion : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2½ onces (75 g) de viande, volaille ou poisson (la taille de la paume de votre main)</li> <li>• 2 œufs</li> <li>• 2 c. à soupe (30 ml) de beurre d'arachide</li> <li>• ¾ tasse (175 ml) de légumineuses (ex : pois chiches)</li> <li>• ¾ tasse (150 g) de tofu</li> <li>• ¼ tasse (60 ml) de noix</li> </ul>		
<b>Je mastique et avale bien tous les aliments</b>		
<b>J'ai un bon appétit</b>		
<b>Je mange en bonne compagnie la plupart du temps</b>		
<b>J'ai maintenu mon poids au cours de la dernière année</b>		
<b>Je bouge chaque jour</b> (ex. : marcher, jouer aux quilles, danser, nager, jardiner, faire le ménage)		

#### **Vous avez répondu OUI à toutes les questions?**

Vous êtes sur la bonne voie pour vieillir en santé et maintenir votre autonomie le plus longtemps possible.

#### **Vous avez répondu NON à au moins une des questions?**

Découvrez des trucs pour ajouter des années à votre vie et de la vie à vos années!

Pour combler vos besoins en protéines, consommez chaque jour :

- 3 portions de lait et substituts
- 2 portions de viandes et substituts

## LES PROTÉINES : UNE PRIORITÉ À CHAQUE REPAS

Le corps n'a pas de grandes réserves de protéines, d'où l'importance d'en consommer à chaque repas, y compris au déjeuner.

Les protéines sont importantes pour assurer le bon maintien de vos **muscles** et la solidité de votre **squelette**, pouvant ainsi mieux vous protéger contre les **chutes** et leurs conséquences fâcheuses. Elles contribuent aussi à un bon **système immunitaire**, en augmentant votre résistance aux infections.



## Un poids stable, c'est gagnant

Plus vous avancez en âge, plus il est important de **maintenir un poids stable**. Si vous perdez ou gagnez du poids involontairement, mentionnez-le à votre médecin.

## Bouger, c'est la santé

Trouvez une activité que vous aimez. **Demeurer actif** en vieillissant permet de prévenir plusieurs maladies et d'améliorer votre force musculaire, tout en prolongeant votre autonomie et votre qualité de vie.



## TRUCS POUR STIMULER VOTRE APPÉTIT et combler vos besoins en protéines

- Mangez des aliments que vous aimez, **faciles à préparer**.
- Mettez de la **couleur** dans votre assiette : un beau plat, c'est toujours plus appétissant.
- Misez sur le **plaisir** en mangeant : écoutez de la musique, dressez une belle table, cuisinez en bonne compagnie, mangez avec des amis, sortez au resto.
- Consommez trois repas par jour, à des **heures régulières**.
- Misez sur les protéines à **chaque repas**.
- Prenez des **collations** riches en protéines.
- Marchez, dansez, nagez : l'**activité physique** ouvre l'appétit.

## Au déjeuner : des protéines pour partir du bon pied



**Lait** • ajoutez-en plus dans votre café • préparez votre gruau avec du lait • accompagnez votre repas d'un verre de lait nature ou au chocolat ou d'une boisson de soya enrichie • buvez le lait qui reste au fond de votre bol de céréales • si vous ne tolérez pas le lait, essayez celui sans lactose

**Œufs** • cuisinez-les tournés, brouillés, pochés, à la coque ou en omelette

**Yogourt** • consommez-le seul, avec des fruits, des noix ou des céréales • si vous avez peu d'appétit ou que vous êtes pressé, prenez un yogourt à boire • découvrez le yogourt grec qui contient 2 fois plus de protéines que les yogourts ordinaires

**Fromage** • essayez différentes variétés comme le cottage, très riche en protéines et facile à mastiquer • sachez que le fromage à la crème et le fromage fondu (ex. Cheez Whiz) ne contiennent presque pas de protéines

**Beurre d'arachide ou d'amande** • tartinez-le seul ou avec votre confiture préférée

**Noix** • ajoutez-en à vos céréales et yogourts



## Au dîner et au souper : des protéines pour éviter les pannes d'énergie

**Viandes, volailles, poissons et fruits de mer** • consommez une portion équivalente à la paume de votre main • si vous avez de la difficulté à mastiquer, achetez de la viande ou de la volaille hachée et pensez plus souvent aux poissons et aux œufs

**Œufs** • mettez-en au moins 2 dans vos sandwichs et omelettes • cuits à la coque, ils se conservent une semaine au réfrigérateur



**Poissons en conserve** (ex. : thon, saumon, sardines) • faciles et rapides à préparer, goûtez aux variétés aromatisées commerciales telles que citron et poivre, aneth et sauce tomate

**Tofu et légumineuses** (ex. : pois chiches, haricots rouges, lentilles)  
• ajoutez-en à vos soupes aux légumes, plats mijotés, salades et sauce tomate

**Fromage** • mettez-en sur vos légumes et dans vos plats (ex. : soupes, salades, sandwichs aux tomates, omelettes, pâtes)

**Lait** • ajoutez-en à vos potages • terminez le repas par un dessert au lait fait maison (ex. : tapioca, pouding, blanc-manger) • buvez un verre de lait ou une boisson de soya enrichie • ajoutez du lait écrémé en poudre à vos aliments (ex. : potages, purée de pommes de terre, yogourts, céréales froides ou chaudes)

Lorsque vous mangez une soupe aux légumes ou aux nouilles en guise de repas, ajoutez-y des protéines : bœuf, poulet, crevettes, palourdes, œuf battu, haricots rouges, lentilles, tofu, etc.



## Aux collations, n'oubliez pas les protéines

Si vous avez peu d'appétit, prenez des **collations riches en protéines** • un bol de yogourt grec ou de fromage cottage accompagné de fruits • un morceau de fromage • des noix (gardez-en toujours sous la main) • un lait battu (mélangez du lait, du yogourt et des fruits)  
• une tasse de lait chaud aromatisé de miel

