

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.



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

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

LES PROTÉINES : UNE PRIORITÉ À CHAQUE REPAS

Pour combler vos besoins en protéines, consommez chaque jour :

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

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.

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



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.



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.





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

AJOUTEZ DES **PROTÉINES**

DANS VOTRE ASSIETTE!

Rédaction et coordination

Auteurs diététistes/nutritionnistes

Julie DesGroseilliers, Dt.P.

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

Françoise Monarque, Dt.P.



