

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2019)
Heft: 113

Werbung

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

DES PROTÉINES ET ÇA REPART ...

Petites mais indispensables, elles sont un peu les briques de notre organisme. Il est donc indispensable d'en consommer régulièrement.

Peau, muscles, hormones, enzymes, anticorps, et bien d'autres encore, sont composés de protéines. Celles-ci sont essentielles à l'homme, car l'organisme ne peut les fabriquer à partir d'autres nutriments, à contrario des glucides.

Les protéines sont composées de chaînes d'acides aminés que l'on recense au nombre de 20. Parmi eux, 8 sont dits « essentiels » et ne peuvent être fabriqués à partir d'autres acides aminés.

Les protéines peuvent être d'origine végétale (céréales, légumineuses, fruits oléagineux) ou animale (produits laitiers, viandes, volailles, poissons, œufs). Les 8 acides aminés essentiels seront uniquement retrouvés dans les produits animaliers, le tofu et le quinoa.

Mémo

10g de protéines correspondent à:

50g de viande/volaille/jambon
60g de poisson
2 petits œufs
25g de viande séchée
30g de Gruyère
100g de séré

A chaque repas

En EMS, il est important de veiller à proposer une source de protéines à chaque repas principal et éventuellement aux collations afin de garantir la couverture des besoins, d'autant plus que les portions absorbées par les personnes âgées sont généralement moindres.

Avec l'âge, la consommation de viande a tendance à diminuer (mastication plus difficile, dégoût, préférence pour le sucré), il sera alors impératif de proposer des aliments alternatifs: jambon, poisson, fromages, œufs, etc. Et si la personne préfère les douceurs, les clafoutis, flans aux œufs ou encore les sérés aux fruits peuvent aussi être des sources intéressantes de protéines !

Une alimentation riche en protéines comporte de nombreux avantages pour maintenir l'autonomie et l'indépendance de la personne âgée, prévenir le risque de chutes et de fractures, renforcer le système immunitaire et optimiser la cicatrisation de plaies.

Enrichissement

Un apport insuffisant est souvent incriminé lors d'un état de dénutrition. Lorsqu'un chef d'Eldora est soumis à cette problématique, son objectif sera d'optimiser les rations de protéines du repas sans en impacter le volume par un enrichissement (lait en poudre, fromage frais, œuf, protéines en poudre) ou par l'introduction de collations riches en protéines.

Il est également important de souligner qu'un état de dénutrition ne se corrige que si les apports énergétiques sont également renforcés.

Il est recommandé, pour la personne âgée en bonne santé, de consommer 1 à 1.2g/kg de poids corporel (les besoins peuvent être supérieurs en cas de pathologies chroniques ou aiguës). Afin d'optimiser une bonne utilisation de ces protéines par l'organisme et de maintenir la masse musculaire, il est impératif de maintenir une activité physique, même douce, régulièrement ou d'effectuer des exercices de physiothérapie.

Idées de collations à 5g de protéines

2 petits suisses
2 dl de yogourt à boire
1 part de clafoutis
100g de yogourt et 1 tranche de pain d'épices
100g de bircher
2 madeleines

1 ramequin au fromage
1 tranche de cake salé
20g de Gruyère et une tranche de pain
30g de rillettes de thon et 4 crackers
1 œuf dur mayonnaise

Pour plus de flexibilité.

Laissez-nous nous occuper de vos achats pour vous donner le temps – pour ce qui est vraiment important dans la vie.

Vos avantages:

- Le choix que l'on trouve dans un grand supermarché aux mêmes prix que votre Coop
- Le meilleur choix de plus de 1400 vins et 350 spiritueux de toute la Suisse
- La livraison jusqu'à votre porte à l'heure près dans les agglomérations

www.coopathome.ch

BON
20.-
CHF
Code:
GENE19C-H

CHF 20.– de réduction avec un achat de CHF 200.– et plus effectué chez coop@home. Saisir le code «**GENE19C-H**» au moment du paiement. Cette offre est non cumulable et valable une seule fois, jusqu'au **31.07.2019**. Non valable pour l'achat de cartes cadeaux ou offres de téléphonie mobile.



coop

Pour moi et pour toi. **@home**