

Objektyp: **Advertising**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): - **(2019)**

Heft 113

PDF erstellt am: **13.09.2024**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

### **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://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.*

**P**eau, 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

**10 g de protéines correspondent à :**

- 50 g de viande/volaille/jambon
- 60 g de poisson
- 2 petits œufs
- 25 g de viande séchée
- 30 g de Gruyère
- 100 g 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 5 g de protéines

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

- 1 ramequin au fromage
- 1 tranche de cake salé
- 20 g de Gruyère et une tranche de pain
- 30 g 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

**BON**  
CHF **20.-**  
Code:  
**GENE19C-H**

[www.coopathome.ch](http://www.coopathome.ch)

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