



SOJAXA

Séniors, dopez vos repas en protéines !

Communiqué de presse • Paris, le 30 novembre 2020 • Avec l'âge, de nombreuses personnes réduisent leur consommation de viande et de poisson, soit parce qu'elles manquent d'appétence pour ces mets, soit parce que leur consommation devient difficile. Or, c'est précisément le contraire qu'il conviendrait de faire car en vieillissant les besoins en protéines vont croissant. Il est donc impératif de multiplier les apports en ces nutriments essentiels et d'en varier les sources. Conseils du Dr Corinne Chicheportiche-Ayache, médecin nutritionniste.

Une soupe et un dessert. C'est souvent le dîner léger que choisissent les séniors. Comme leur activité est réduite, leur appétit l'est tout autant et nombre d'entre eux sont persuadés de bien se nourrir ainsi. Or ces repas sont insuffisants quantitativement mais également qualitativement, notamment parce qu'ils ne comportent pratiquement pas de protéines.

Contrairement à ce que pensent la majorité des seniors, non seulement ils ne doivent pas diminuer la part protéique dans leur ration alimentaire en vieillissant mais ils devraient au contraire l'augmenter. Les recommandations actuelles de l'ANSES vont dans ce sens. Elles préconisent une consommation de 0,83g de protéines/kg de poids corporel chez l'adulte par jour, et de 1g/kg chez la personne âgée¹. C'est facile à calculer : pour une personne de 60 kg, la ration quotidienne de protéines s'élève à 60 g.

Les protéines, un acteur indispensable de notre santé

À tous les âges de la vie, les protéines —qu'elles soient d'origine animale ou végétale— sont nécessaires. Elles ont deux rôles fondamentaux dans l'organisme humain, un rôle « structural » et un rôle fonctionnel. Elles sont les briques de nos cellules, participant au renouvellement de nos muscles mais également, à la construction de nos phanères (cheveux, ongles...), de la matrice osseuse, de la peau et de bien d'autres tissus... Par ailleurs, elles sont des composants essentiels de très nombreuses substances comme les enzymes, les hormones, l'hémoglobine et participent à une multitude de processus physiologiques. On les retrouve aussi dans les récepteurs à la surface de nos cellules ainsi que dans les anticorps fabriqués par notre système immunitaire. Autrement dit, elles sont absolument nécessaires à la vie.

« Les anticorps sont des protéines destinées à protéger notre corps contre les infections. Elles sont aussi utiles pour réparer les tissus de notre corps, pour favoriser la cicatrisation », précise le Dr Corinne Chicheportiche-Ayache, qui rappelle que chez les personnes hospitalisées ou dénutries, ou chez les personnes institutionnalisées souffrant d'escarres, la ration quotidienne conseillée en protéines peut aller jusqu'à 2 g/kg de poids corporel par jour.

Et plus encore pour les séniors

Mauvaise nouvelle, lors du vieillissement, la masse musculaire tend à fondre. Le processus commence tout doucement à partir de l'âge de 25 ans et s'accélère à la cinquantaine (1 à 2 % par an). Finalement, entre 20 et 80 ans c'est entre un tiers et la moitié de nos muscles qui disparaissent... Consommer suffisamment de protéines et rester actif permet de ralentir la fonte musculaire. C'est donc sans attendre d'être vraiment âgé qu'il est important de satisfaire ses besoins en protéines : même si on est « jeune » senior de 50 ou 60 ans en pleine forme !

¹ <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2017SA0143.pdf>



À terme la « sarcopénie » (dystrophie musculaire) menace. Cette réduction majeure de la masse musculaire entraîne une augmentation du risque de chute et donc une fragilisation de la personne âgée. Enfin, lorsque les protéines viennent à manquer, le système immunitaire ne fonctionne plus convenablement, et l'on devient sujet aux infections à répétition.

Deux facteurs aggravent la fonte musculaire : **la sédentarité et les déficiences nutritionnelles**. Comme le corps a besoin de protéines pour fonctionner il va chercher sa ration à l'intérieur de nos tissus quand notre alimentation ne lui apporte pas son comptant. Grignotés de l'intérieur nos muscles se résorbent. La solution : poursuivre une activité physique douce le plus longtemps possible pour stimuler l'activité musculaire et veiller à avoir des apports en protéines suffisants dans son assiette.

Identifier les freins

« Si les légumineuses redeviennent aujourd'hui à la mode, les seniors restent des générations marquées par la guerre et l'après-guerre souligne le Dr Chicheportiche-Ayache. Ils considèrent la viande comme la source de protéines par excellence tandis que les légumineuses ne sont pas perçues comme une source de protéines ou, au mieux, comme une source de faible qualité. Or, avec l'âge, la consistance de la viande finit par les rebuter. » Les difficultés masticatoires, voire pour certains la perte de dents, et enfin la diminution du goût, les conduisent à renoncer à la viande ou à réduire drastiquement les quantités ingérées. Des problèmes moteurs peuvent se surajouter puisqu'il faut couper la viande en petites bouchées avant de la déguster.

Hélas, cette diminution de la consommation carnée ne s'accompagne pas d'une compensation simultanée par des protéines végétales issues de légumineuse comme le soja. Pourtant, jouer sur ce type d'apport permettrait de compenser les déséquilibres alimentaires.

Les jeunes seniors d'aujourd'hui n'ont, quant à eux, pas connu l'après-guerre, mais ils ont grandi dans un monde d'où les légumineuses avaient quasiment disparu. Ils les redécouvrent actuellement et commencent à comprendre leur double intérêt, nutritionnel (protéines, fibres,...) et environnemental, d'autant plus qu'elles peuvent être cultivées en France, y compris le soja ! Pour ces jeunes seniors, les légumineuses sont un ingrédient essentiel qui permet la végétalisation de l'alimentation sans risquer de manquer de ces nutriments essentiels pour vieillir en bonne santé.

Varié les sources et compter sur les synergies

Que ce soit chez l'adulte ou chez la personne âgée, les recommandations officielles préconisent de varier les sources de protéines. « Dans l'idéal, rappelle le Dr Chicheportiche Ayache, nos apports en protéines devraient être à 50 % d'origine animale et 50 % d'origine végétale ».

C'est loin d'être le cas ! Les quantités quotidiennes préconisées par les autorités de santé, peuvent facilement être atteintes avec 3 à 5 aliments protéinés. À titre d'exemple, un steak haché de 100 g, une tranche de jambon du même poids ou un morceau de poisson de la même taille apportent environ 25-30 g de protéines, une portion de tofu 18 grammes, une portion de haché de soja 16 g, un œuf 11-12 g, une portion de lentilles 9 g, un dessert au soja fermenté 4 g, un bol de riz 2 à 3 g...

Si manger un steak entier paraît difficile à un senior, mieux vaut fractionner : quelques bouchées de viande accompagnées d'une poignée de lentilles ou haricots blancs, un petit morceau de fromage et un dessert au soja par exemple permettront d'augmenter sans s'en rendre compte la quantité de protéines requise.



Ni chair ni cher, le soja, une solution naturelle pour les séniors.

Aliment liquide (boisson au soja), ou de consistance moelleuse (tofu, dessert, steaks) et ayant une saveur assez neutre, le soja peut facilement être incorporé aux menus des seniors sans modifier leurs habitudes alimentaires.

- Puisque la soupe tient une place importante dans leur alimentation, rien de plus simple que de la « doper » en protéines : un filet de lait ou de boisson au soja par exemple. Il est aussi possible d'y mixer un peu de tofu.
- Ce même tofu peut être ajouté dans une poêlée de légume ou dans un plat en sauce. « **L'avantage du tofu est qu'il prend le goût des aliments avec lesquels il est cuisiné, permettant de multiplier son usage au gré des recettes** » précise le Dr Chicheportiche-Ayache.
- Les purées, très appréciées des personnes âgées, peuvent être également être enrichies avec du tofu soyeux, ayant une texture fondante, proche d'un flan.

Outre des protéines, les aliments à base de soja apportent des oméga 3 (dont les séniors sont souvent carencés), de nombreux minéraux, des vitamines (en particulier celles de la famille B). Bonus, les boissons et desserts au soja sont presque toujours enrichis en calcium et souvent en vitamine D.

Une seule lettre vous manque...


La vie se décline en 4 atomes : du carbone (C), de l'hydrogène (H), de l'oxygène (O) et de l'azote (N). Ces 4 composés sont à l'origine de toutes les cellules de notre corps. Tous nos aliments nous apportent les 3 premiers en quantité. Seules les protéines contiennent de l'azote.

Insolite : Surnommé « le vieillard de la Mer » le Dieu grec Protée est doté du pouvoir de changer de forme à volonté. Il en est de même des protéines, qui constituées de milliers d'atomes peuvent prendre des formes multiples.

À propos de Sojaxe :

Créée en 1989, Sojaxe est l'association pour la promotion des aliments au soja. Elle réunit les acteurs de la filière - Alpro, Triballat Noyal- Sojasun, Nutrition&Santé, St Hubert et LSDH - partageant les mêmes valeurs et désirant faire connaître au plus grand nombre les atouts nutritionnels et environnementaux des aliments au soja français.

 Retrouvez Sojaxe sur Twitter @SojaxeFr

 et sur le web : www.sojaxe.com



Crédit photo : ©Philippe Martineau