



Répartition des protéines

Pour soutenir au mieux la synthèse protéique musculaire, il est recommandé de répartir son apport quotidien en protéines sur les trois repas principaux. L'organisme peut ainsi utiliser les composants des protéines pour les assembler en de nouvelles protéines musculaires et développer la masse musculaire.

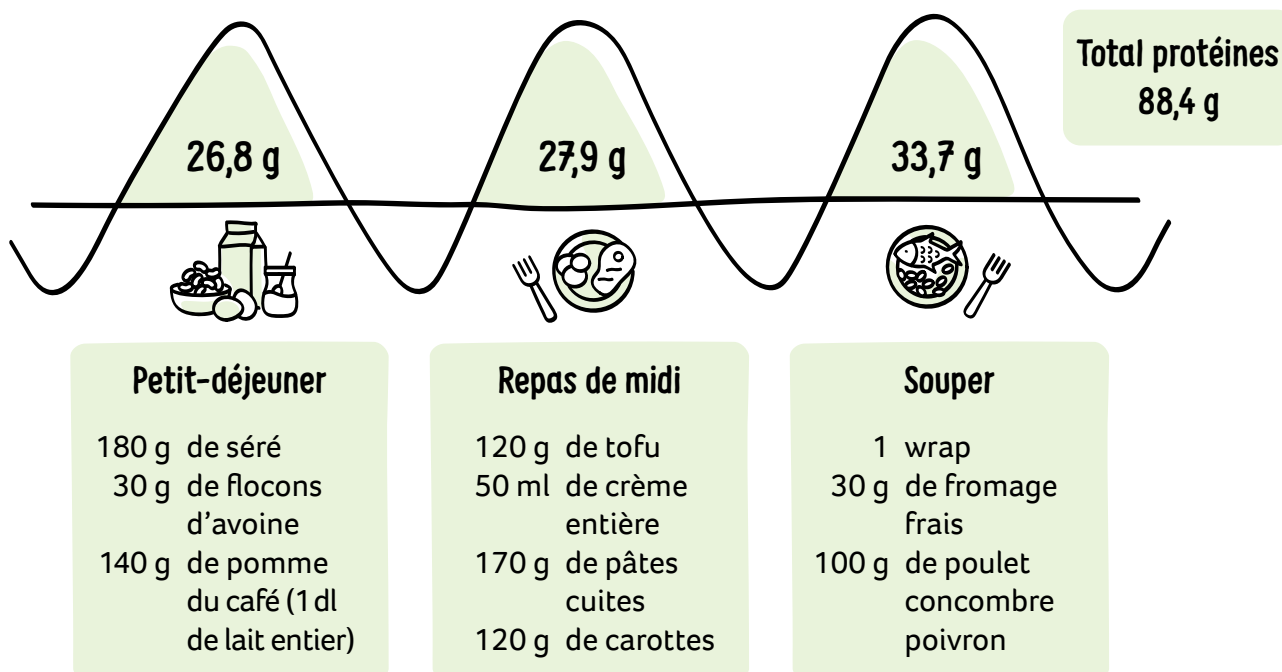
Le petit-déjeuner est particulièrement important; cependant, de nombreuses personnes âgées ne consomment la majeure partie de leurs protéines qu'au repas de midi ou du soir. Pour la musculature, il serait plus judicieux de prévoir des aliments riches en protéines dès le matin.

Exemples de petits-déjeuners riches en protéines



- des tartines de cottage cheese, séré aux herbes ou houmous;
- du pain avec de la charcuterie ou du fromage;
- des céréales avec du lait ou du séré;
- des fruits à coque;
- du lait dans le café ou le thé.

Exemple de répartition des protéines au cours d'une journée



Comment couvrir mes besoins en protéines?

La quantité de protéines que vous devez consommer dépend de nombreux facteurs: l'âge, la situation de vie ou la présence d'une maladie éventuelle. Par ailleurs, les besoins quotidiens en protéines augmentent avec l'âge. Alors que les jeunes adultes ont besoin d'environ 20 g de protéines par repas, les personnes âgées ont besoin d'environ 30 g. L'apport en protéines plus élevé chez les personnes âgées permet de stimuler la synthèse protéique musculaire de manière similaire à celle des jeunes adultes.

Si un repas (par exemple le repas de midi) contient peu de protéines, la synthèse protéique musculaire a lieu dans des proportions moins optimales. Cela veut dire que la formation de nouvelles protéines dans les muscles et donc le développement musculaire sont moins stimulés. C'est pourquoi il est judicieux de ne pas diviser son apport en protéines en de petites portions, mais de consommer des quantités suffisantes lors des repas principaux. Il faudrait donc par exemple consommer une portion entière de yogourt au petit-déjeuner, plutôt que d'en garder la moitié pour plus tard.

Mangez des aliments riches en protéines à chaque repas principal, c'est-à-dire des aliments contenant beaucoup de protéines dans une petite quantité.

Si vous ne parvenez pas à couvrir vos besoins par le biais des trois repas principaux, vous pouvez intégrer des en-cas riches en protéines dans votre alimentation. Les repas principaux devraient toutefois continuer à fournir la majeure partie de l'apport en protéines, afin de stimuler de manière optimale la synthèse protéique musculaire.

20 g de protéines sont contenus dans:

- 600 g de lait
- 500 g de yogourt
- 190 g de séré maigre
- 160 g de cottage cheese
- 140 g d'œufs durs
- 140 g de tofu
- 110 g de pois chiches crus
- 100 g de fromage à pâte molle gras
- 100 g de fruits à coque
- 100 g de poisson
- 90 g de viande
- 80 g de lentilles crues
- 75 g de fromage à pâte dure
- 50 g de viande séchée



Ma répartition des protéines

Petit-déjeuner

Dix-heures

Repas de midi

Goûter

Souper



Vous trouverez les liens vers les sources sur notre site internet
swissmilk.ch/muscles

swissmilk