



Les protéines, nos amies pour la vie !

Les protéines sont des macronutriments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Indispensables à la construction et au renouvellement des tissus, elles jouent un rôle clé dans la préservation de la masse musculaire, particulièrement chez les séniors.

Avec l'avancée en âge, la capacité du corps à synthétiser et à utiliser efficacement les protéines diminue, ce qui peut entraîner une perte musculaire progressive appelée sarcopénie.

Les protéines : un pilier de la santé musculaire

Les protéines sont constituées d'acides aminés, dont certains sont dits essentiels car l'organisme ne peut les produire lui-même. Elles sont cruciales pour la synthèse des enzymes, des hormones et des anticorps, mais leur rôle dans le maintien de la masse musculaire est fondamental, notamment pour préserver l'autonomie et la qualité de vie des séniors.

La sarcopénie : un défi nutritionnel et fonctionnel

La sarcopénie se caractérise par une diminution progressive, à partir de 40 ans, de la masse, de la force et de la fonction musculaire. Ce phénomène est multifactoriel, influencé par le vieillissement, la sédentarité et une alimentation inadéquate. Il entraîne une fragilité accrue, augmentant le risque de chutes, de fractures et de perte d'autonomie.

L'apport protéique devient donc un enjeu majeur pour prévenir cette dégradation musculaire. Des études montrent qu'un apport adéquat en protéines de bonne qualité, combiné à une activité physique régulière, permet de ralentir, voire de prévenir la sarcopénie... le plus tôt est le mieux.

Quels apports protéiques pour les séniors ?

Les recommandations actuelles suggèrent un apport en protéines plus élevé pour les personnes âgées que pour les adultes plus jeunes. Selon la Société Européenne de Nutrition Clinique et Métabolisme (ESPEN), il est conseillé aux séniors de consommer entre 1,0 et 1,2g de protéines par kg de poids corporel par jour, et jusqu'à 1,5g en cas de fragilité ou de maladie chronique. Pour rappel, la teneur moyenne en protéines des fromages et des viandes blanches est de 20 à 25g pour 100g consommés.

Les sources de protéines de haute qualité sont variées :

- D'origine animale : viandes maigres, poissons, œufs, produits laitiers.
- D'origine végétale : légumineuses, céréales complètes, noix et graines.

Une répartition équilibrée des protéines tout au long de la journée est essentielle pour maximiser leur assimilation. Un apport insuffisant au petit-déjeuner et au déjeuner, fréquent chez les séniors, doit être compensé pour éviter la fonte musculaire.

Des solutions adaptées aux besoins des séniors

Pour garantir un apport suffisant, diverses stratégies peuvent être mises en place :

- Adapter les repas en privilégiant des sources de protéines variées et appétissantes. Un petit-déjeuner riche en protéines peut inclure un bol de séré avec des noix et des graines ou une tranche de pain complet avec un morceau de fromage, ou pourquoi pas un fromage à pâte molle protéiné. Pour le déjeuner, une salade composée avec des lentilles et des œufs durs peut être une option idéale.
- Encourager une activité physique régulière, notamment des exercices de résistance (marche rapide, montée d'escaliers...), qui optimisent l'utilisation des protéines et renforcent la masse musculaire.

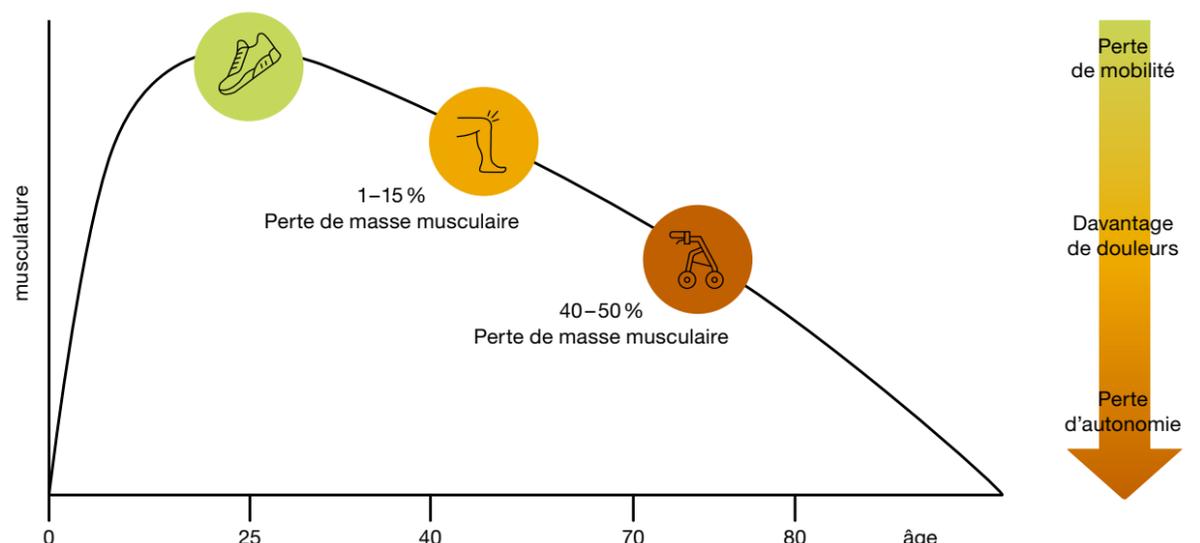
Ainsi nous pouvons dire que l'apport protéique est un levier essentiel pour préserver notre santé et notre autonomie lorsque nous vieillissons. Face au risque de sarcopénie, une alimentation riche en protéines, associée à une activité physique adaptée, tout au long de la vie et de manière renforcée dès 40 ans, constitue la stratégie clé pour maintenir la force musculaire et prévenir la fragilité.



Dominique Truchot-Cardot est médecin nutritionniste de formation et diplômée en sciences politiques. Elle a une grande expertise dans les systèmes de santé, et est reconnue pour sa capacité à créer des liens interprofessionnels de qualité, dans le cadre de la création et de la mise en œuvre de projets innovants en santé et dans l'enseignement.

Elle fut le premier médecin nommé au titre de Professeure Ordinaire HES et dirige depuis 2018 le Source Innovation Lab (SILAB) au sein de la première école laïque en soins infirmiers au monde, l'Institut et Haute Ecole de la Santé La Source de Lausanne.

Sarcopénie



Spécialités fromagères protéinées pour les seniors

La fromagerie Le Grand Pré a développé trois produits fromagers enrichis en protéines. Un projet novateur pour répondre à une demande du marché de proposer des aliments naturels, locaux et de qualité qui luttent contre la sarcopénie chez les seniors. Ces produits ont été développés au courant du premier semestre 2024 par le fromager Marc Bettex, ils sont tous certifiés IP-SUISSE, Vaud+ et obtiennent un éco-score Beelong dans le vert. Le lait des prés des fromages du Grand Pré est collecté à proximité de la fromagerie, ce qui permet de conserver toutes ses qualités tout en respectant l'environnement.

· **Mini-Cœur de Moudon enrichi en protéines de lait :** ce fromage à pâte molle, demi-gras, au lait de vache pasteurisé est enrichi en protéines de lait (17 g de protéines pour 100 g) et est moulé manuellement dans un bloc-moule en forme de cœur. Il est ensuite séché et affiné durant 7 à 10 jours dans les hâloirs de la fromagerie. Tendre et crémeux, il allie gourmandise et plaisir grâce à son goût subtil et inédit.

· **Brie de Moudon enrichi en protéines de lait :** ce fromage à pâte molle, 3/4 gras, au lait de vache pasteurisé est enrichi en protéines de lait (24 g de protéines pour 100 g). Il est séché et affiné durant 7 à 9 jours dans les hâloirs de la fromagerie. Sa délicate onctuosité et ses arômes fins de noisette en font un classique de grande classe.

· **Caillé enrichi en protéines de lait :** ce caillé de pâte molle frais, 3/4 gras, au lait de vache pasteurisé est enrichi en protéines de lait (20.5 g de protéines pour 100 g). Le caillé peut être utilisé dans un met chaud ou froid, sucré ou salé, comme base de sauce, introduit dans un gratin, une soupe ou un dessert. ●



Une collaboration fructueuse avec le Groupe Eldora

Le Groupe Eldora* est un partenaire de la première heure et initiateur du projet « fromages protéinés » avec la fromagerie Le Grand Pré. Le pôle santé d'Eldora s'est associé à cette volonté de développer une gamme de fromages riches en protéines avec le Grand Pré et lutte activement contre la sarcopénie en utilisant ces produits protéinés dans les restaurants de ses EMS (établissements Médico-Sociaux). Nous avons demandé à Jennifer Bouhon, Diététicienne au sein d'Eldora SA, comment les produits protéinés Le Grand Pré sont utilisés au quotidien dans leurs restaurants.

Comment les cuisiniers travaillent-ils les produits ?

Nos chefs de cuisine utilisent ces fromages aussi bien pour des préparations froides que chaudes, telles que des entrées, des plats ou encore sous forme de desserts pour le caillé. Une base de recettes a été développée par le Chef de cuisine exécutif, M. Stéphane Thoréton. Les chefs des six établissements pilotes ont également été sollicités pour créer d'autres recettes et les mettre à disposition de chacun. L'objectif est d'être au plus proche des saveurs traditionnelles, des mets régulièrement appréciés dans nos EMS (établissements médico-sociaux), tout en optimisant les apports en protéines et en maintenant le plaisir de manger.

Quels sont les premiers résultats diététiques ?

Un des EMS avec qui nous collaborons a mis en place, pour des résidents présentant un risque de dénutrition, des potages et des collations enrichis en lieu et place des compléments nutritionnels pharmaceutiques et leurs courbes de poids sont remontées, tout comme on peut s'y attendre avec ces suppléments. Les résultats sont donc bénéfiques et encourageants. Nous souhaiterions mener un suivi plus poussé, incluant des bilans sanguins et des paramètres anthropométriques.

Quels sont vos projets de développement avec des fromages protéinés ces prochains mois ?

Nous allons poursuivre les formations dans nos établissements afin que tous nos chefs de cuisine travaillant dans les EMS et Institutions soient à même de répondre à la prévention de la dénutrition par une alimentation traditionnelle. Nous souhaitons également étoffer l'offre de produits, comme du yogourt nature enrichi ou d'autres fromages.

*Le Groupe Eldora est l'un des principaux restaurateurs de collectivités en Suisse, responsable de la gestion quotidienne de plus de 291 restaurants, répartis dans 3 secteurs d'activité : entreprise, enseignement et santé.