

Les personnes âgées en Europe ne mangent pas assez de protéines - les recommandations du projet PROMISS peuvent aider

Le projet PROMISS (PRévention de la Malnutrition chez les Séniors, ou PRevention Of Malnutrition In Senior Subjects) a présenté ses résultats lors d'une conférence le 25 juin 2021. Dans un contexte de vieillissement de la population européenne, tout l'enjeu est de vieillir en bonne santé et de manière active. Or, en Europe, entre 20 et 50 % de l'ensemble des personnes âgées vivant à domicile souffrent de mal nutrition ou sont à risque de malnutrition protéino-énergétique.

En s'appuyant sur les résultats du projet de recherche PROMISS (PRevention Of Malnutrition In Senior Subjects, ou PRévention de la malnutrition chez les séniors), financé par l'Union européenne, il est apparu que pour une un fonctionnement du corps optimal, les personnes âgées devraient consommer au moins 1,0 gramme de protéines/kg de poids corporel par jour. Or, plus de la moitié des personnes âgées ne parviennent pas remplir cette exigence. C'est sur la base de ces résultats et d'autres du projet PROMISS, qu'il a été élaboré des recommandations optimisées, durables et factuelles sur l'alimentation et l'activité physique afin de prévenir la malnutrition et d'encourager un vieillissement actif et sain.

Recommandations

Sur la base de preuves scientifiques, voici les recommandations de PROMISS aux personnes âgées concernant :

L'apport en protéines :

- Consommez plus de 1,0 g de protéines par kg de poids corporel par jour, car elles sont bénéfiques au fonctionnement du corps pour votre forme physique;
- Consommez au moins 30 g de protéines au cours d'un repas et, si possible, au cours de deux repas par jour ;
- Utilisez des aliments enrichis en protéines pour augmenter l'apport en protéines si vous avez moins d'appétit ou si vous suivez un régime végétarien ;
- Augmentez progressivement l'apport en protéines et utilisez des produits à forte densité en protéines, notamment des boissons hyperprotéinées, pour éviter les sensations de satiété et de ballonnement.
- Les personnes âgées, leurs diététiciens ou les professionnels de santé sont invités à évaluer leurs apports en protéines à l'aide du «Protein Screener» sur www.proteinscreener.nl.

Une alimentation plus respectueuse de l'environnement :

- Mangez plus de protéines d'origine végétale, comme les légumineuses, les céréales, les noix et les graines ;
- Il n'est pas nécessaire d'être complètement végétalien ou végétarien ;
- Mangez moins de protéines d'origine animale (comme le bœuf, l'agneau et les viandes transformées) et préférez le poulet et le porc, si vous mangez de la viande ;
- Evitez de consommer du poisson plus d'une fois par semaine ;
- Si vous mangez du poisson, optez pour les produits de la pêche certifiés, qui portent des écolabels tels que le logo bleu du Marine Stewardship Council (MSC) et le logo de l'Aquaculture Stewardship Council (ASC).

Activité physique

- Faire de l'activité physique pendant au moins 30 minutes par jour, ce qui améliore les fonctions physiques du corps et la qualité de vie, et aide à éviter la fragilité et la malnutrition protéino-énergétique ;
- Plus les personnes âgées pratiquent une activité physique, longue, régulière et/ou intensive, plus leur santé en bénéficiera ;
- Pratiquez des activités qui renforcent les muscles et les os, par exemple des exercices de renforcement musculaire ;
- Il convient de limiter autant que possible les comportements sédentaires, afin de diminuer le risque de déclin des fonctions et de fragilité.

A propos de PROMISS

PROMISS (PREvention Of Malnutrition In Senior Subjects, ou PRévention de la malnutrition chez les seniors) est un consortium international multidisciplinaire qui a mené des recherches sur la prévention de la malnutrition chez les personnes âgées vivant chez elles. Le projet a reçu un financement du programme de recherche et d'innovation Horizon 2020 de l'Union européenne, subvention n° 678732.

Vous trouverez plus d'informations sur le projet, des [publications scientifiques](#), des outils pratiques et des vidéos explicatives sur les protéines sur le site Internet de PROMISS:

www.promiss-vu.eu

Des recommandations et des documents complémentaires destinés à différents publics cibles sont également disponibles :

- [Personnes âgées \(disponible en plusieurs langues\)](#)
 - [Professionnels de la santé \(disponible en anglais et allemand\)](#)
 - [Diététiciens et nutritionnistes \(disponible en anglais et néerlandais\)](#)
 - [Décideurs politiques \(en anglais\)](#)
 - [Secteur alimentaire et PME \(en anglais\)](#)
-

Pour plus d'informations ou pour toute question concernant le projet, veuillez contacter le bureau du projet à l'adresse suivante promiss.po@vu.nl.