

Alimentation riche en protéines et en énergie



Pour améliorer votre état de santé, on vous a recommandé de manger des aliments riches en protéines et en énergie. Cette fiche vous aidera à y parvenir.

Qu'est-ce qu'une alimentation riche en protéines et en énergie ?

C'est une alimentation qui met l'accent sur des aliments et des boissons qui ont une grande concentration de protéines et d'énergie. Chaque bouchée compte pour deux!

Quel est le rôle des protéines ?

Les protéines servent entre autres à construire et à réparer les muscles et les tissus, à guérir les plaies et à soutenir le système immunitaire. Elles vous permettent de garder vos forces et de maintenir votre autonomie.

Qu'est-ce que l'énergie ?

L'énergie contenue dans les aliments sert de carburant à votre corps, tout comme l'essence sert de carburant à l'automobile. C'est elle qui vous permet de bouger et de faire vos activités. L'énergie se mesure en calories.

Pourquoi ai-je besoin d'une alimentation riche en protéines et en énergie ?

Ce type d'alimentation peut permettre à votre corps de refaire ses réserves et de reprendre des forces. Voici des situations pour lesquelles un tel régime peut être utile.

- > Vous mangez comme d'habitude, mais vous perdez du poids ou des forces.
- > Vous mangez moins par manque d'appétit.
- > Votre corps a des besoins plus élevés à cause d'une opération, d'une infection, d'une plaie ou d'une maladie.



Comment enrichir mon alimentation en protéines ?

Voici des aliments et des boissons riches en protéines à inclure le plus possible dans vos repas et vos collations.

Au déjeuner

- > Lait ou lait au chocolat – Mettez-en plus dans votre café, vos céréales ou votre gruau.
- > Œufs – Cuisinez-les à votre goût!
- > Yogourt, yogourt grec – Mangez-le nature ou ajoutez-y des noix, des céréales ou des fruits.
- > Fromage – Mangez-le seul ou avec des rôties, ou ajoutez-en dans vos omelettes.
- > Beurre d'arachide – Tartinez-en vos rôties, muffins, bagels ou mettez-en dans un frappé aux fruits (smoothie).
- > Noix – Ajoutez-en à votre yogourt, vos céréales ou votre gruau.

Au dîner et au souper

- > Viande, volaille, poissons et fruits de mer – Mangez-en au moins une portion de la grosseur de la paume de votre main. N'hésitez pas à utiliser ces aliments en conserve.
- > Œufs – Ajoutez-en dans vos salades, vos sandwiches, dans une sauce ou dans la soupe.
- > Tofu et légumineuses – Mettez-en dans vos soupes, vos salades, vos plats mijotés ou dans une sauce tomate.
- > Fromage – Gratinez vos plats préférés ou ajoutez-en dans vos sauces, vos sandwiches, vos salades, dans les pommes de terre en purée, dans les omelettes, etc.

Aux collations

- > Pensez à inclure ces aliments : lait, lait au chocolat, yogourt, yogourt grec, fromage, pouding, noix, etc.



Comment enrichir mon alimentation en énergie ?

- > Mangez des aliments contenant un pourcentage plus élevé de matières grasses (MG) : lait entier (3,25 %), yogourt à 4 %, fromage à 30 % et plus, etc.
- > Ajoutez ces aliments à vos repas et recettes : huile, beurre, margarine, crème, mayonnaise, crème sûre.
- > Ajoutez un ou plusieurs de ces aliments à vos desserts : crème fouettée, crème glacée, sirop, miel, sucre, confiture.



Lait fouetté aux fraises

Donne 1 portion de lait fouetté

- 390 calories
- 10 g de protéines

Ingrédients

- 125 ml (1/2 tasse) de lait entier (3,25 % de matières grasses)
- 125 ml (1/2 tasse) de crème glacée
- 60 ml (1/4 tasse) de fraises
- 30 ml (2 c. à soupe) de poudre de lait écrémé
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de maïs

Fouettez bien tous les ingrédients au mélangeur électrique.

Vous pouvez varier la recette en remplaçant les fraises par une banane mûre ou 15 ml (1 c. à soupe) de sirop de chocolat.



Conseils généraux pour vous aider, même si vous avez peu d'appétit

- > Prenez plusieurs petits repas et collations chaque jour.
- > Buvez moins de liquides avant et pendant les repas.
- > Assaisonnez vos mets pour en relever la saveur.
- > Gardez vos aliments favoris sous la main.
- > Mangez aux moments de la journée où vous avez le plus d'appétit.
- > Stimulez votre appétit en faisant un peu d'exercice, comme une courte promenade, avant les repas.
- > Faites de vos repas un moment de détente agréable, avec de la musique douce, une table bien dressée, des amis ou la télévision, etc.
- > Complétez les repas avec un supplément nutritif du commerce (p. ex. : Ensure, Boost, etc.) ou maison (voir la recette de lait fouetté à la page 2). Les suppléments nutritifs sont en vente dans la plupart des pharmacies et dans certaines épiceries ou magasins à grande surface.

Est-ce qu'une bouteille de supplément nutritif peut remplacer un repas ?

La plupart des suppléments nutritifs sur le marché ne sont pas suffisants pour remplacer un repas complet. Ils peuvent compléter un repas ou servir de collation.

Que faire si la fatigue m'empêche de préparer mes repas ?

- > Demandez à quelqu'un de vous aider.
- > Cuisinez des repas simples en grande quantité et congelez-les en portions individuelles.
- > Procurez-vous des plats préparés. Vous pouvez les acheter à l'épicerie (certaines offrent un service en ligne et font la livraison). Vous pouvez aussi utiliser les services d'un traiteur ou d'une popote roulante (voir les ressources utiles à la page 4).

Si je fais du cholestérol ou du diabète, est-ce que je peux avoir une alimentation riche en protéines et en énergie ?

Avoir une alimentation enrichie est sans danger, si elle est temporaire. Il est très important de maintenir vos forces et votre énergie, surtout en situation de maladie ou de stress.

Si vous avez des questions liées à votre état de santé, parlez-en à votre nutritionniste pour avoir des conseils adaptés à votre situation.

Si j'ai une intolérance au lactose, dois-je éviter tous les produits laitiers ?

Certains produits laitiers contiennent peu de lactose, comme les fromages et le yogourt. La plupart des personnes intolérantes au lactose n'ont pas de problème avec ces aliments. Le lait peut aussi être remplacé par du lait sans lactose.

À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions ?

Une nutritionniste peut répondre à toutes vos questions liées à l'alimentation. Demandez à votre médecin ou à votre infirmière avec qui communiquer pour avoir une consultation en nutrition :

Nom :

Téléphone :

MES QUESTIONS

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



RESSOURCES UTILES

Les protéines : des alliées pour vieillir en santé. Document d'information produit par l'Ordre professionnel des diététistes du Québec et le ministère de la Famille et des Aînés, 2012.

> aines.gouv.qc.ca/documents/depliant_saine_alimentation.pdf

Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer. Document d'information produit par la Société canadienne du cancer, 2008.

> cancer.ca/fr-ca/?region=qc

Popotes roulantes : informez-vous au CLSC de votre secteur ou communiquez avec le Regroupement des popotes roulantes au 1 877 277-2722.

> popotes.org

Ordre professionnel des diététistes du Québec.

Pour trouver un nutritionniste dans le secteur privé, près de votre domicile.

> **514 393-3733 ou 1 888 393-8528**
(sans frais)

> opdq.org

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/votresante

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre Hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca