

Alimentation riche en protéines



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

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

C'est une alimentation qui met l'accent sur des aliments et boissons qui contiennent beaucoup de protéines. Chaque bouchée compte pour deux !

Quel est le rôle des protéines ?

Les protéines servent entre autres à construire et réparer les muscles et les tissus, guérir les plaies et soutenir le système immunitaire.

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

Pour permettre à votre corps de refaire ses réserves et de reprendre des forces. Voici des situations pour lesquelles ce 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.

Y a-t-il des contre-indications ?

L'alimentation riche en protéines peut être contre-indiquée chez les personnes qui ont des problèmes de reins (insuffisance rénale). Demandez à votre médecin ou à votre nutritionniste si ce type d'alimentation convient à votre cas.

Comment puis-je enrichir mon alimentation en protéines ?

Assurez-vous de manger 3 repas et 2 ou 3 collations par jour. Voici des aliments et des boissons riches en protéines à y inclure le plus possible.

AU DÉJEUNER

- 250 mL (1 tasse) **de lait, de lait de soya ou de lait au chocolat**. Mettez-en plus dans votre café, vos céréales ou votre gruau.
- **2 œufs**. Cuisinez-les à votre goût !



- 175 g (3/4 de tasse) de **yogourt** ou 125 g (1/2 tasse) de **yogourt grec**. Mangez-le nature ou ajoutez-y des céréales ou des fruits.

- 50 g (environ 2 doigts) de **fromage**. Mangez-le seul ou avec des rôties, ou ajoutez-en dans vos omelettes.



- 30 ml (2 c. à soupe) de **beurre d'arachide crémeux**. Tartinez-en vos rôties, muffins, bagels ou mettez-en dans un frappé aux fruits (smoothie).

AU DÎNER ET AU SOUPER

- 75 g (2 onces) de **viande, de volaille, de poisson ou de 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.
- **2 œufs**. Ajoutez-en dans vos salades, vos sandwichs, dans une sauce ou dans la soupe.
- 150 g (3/4 de tasse) de **tofu ou de tempeh**. Mettez-en dans vos soupes, vos salades, vos plats mijotés ou dans une sauce tomate.
- 50 g (1,5 once) de **fromage**. Gratinez vos plat préférés ou ajoutez-en dans vos sauces, vos sandwichs, vos salades, dans les pommes de terre en purée, dans les omelettes, etc.
- 15 ml (1 c. à soupe) de **poudre de lait écrémé ou de poudre de protéines** achetée en pharmacie. Ajoutez-en à vos plats préparés.



AUX COLLATIONS

- **Pensez à inclure ces aliments :** lait, lait au chocolat, lait de soya, yogourt, yogourt grec, fromage, pouding, tofu soyeux, blanc-manger, beurre d'arachide ou beurre de noix crémeux, etc.



Puis-je manger des légumineuses et des noix ?

Les légumineuses, les noix et les graines sont de très bonnes sources de protéines. Toutefois, elles peuvent être difficiles à digérer pour certains. De plus, elles peuvent être contre-indiquées chez les personnes qui ont une maladie digestive.

Demandez à votre médecin ou à votre nutritionniste si vous pouvez en manger. Si vous voulez en ajouter à vos repas, faites-le peu à peu.

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.



Une bouteille de supplément nutritif peut-elle remplacer un repas?

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

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 :

Tél. :



RESSOURCES UTILES

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

Disponible gratuitement sur leur site Web :

> **cancer.ca**

Cliquer sur Soutien et services → Publications

Popotes roulantes : informez-vous au CLSC de votre secteur ou communiquez avec le Regroupement des popotes roulantes :

> **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/fiches-sante



Questions

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