

## Faut-il manger des protéines?

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

417 mots / 430 : COOL !, ton gentil, mais articuler !

### Salut les amis :o) Faut-il manger des Protéines ?

Quelle question ! Bien sur qu'il nous faut des protéines. Le jeune en plein croissance fabrique ses muscles et ses os ; l'adulte renouvelle en permanence toutes les protéines de son corps, muscles et enzymes ; et la personne âgée aussi, sachant qu'avec l'âge la synthèse musculaire se fait moins bien. Y-a plein de protéines dans des aliments d'origine animale : viande, poisson, œufs, fromages, lait. Et plein dans les légumineuses : haricots, lentilles, pois, soja. Il y en a aussi, mais moins, dans le blé et dans les légumes verts. En France, les gens mangent assez de protéines, et souvent même un peu trop. Alors, pas de souci !

Pas de souci, sauf, **sauf si vous entrez dans le troisième âge (comme moi)**, voire le quatrième. Car avec l'âge la synthèse des protéines se fait moins bien, **et peu à peu on perd ses muscles**. On ne s'en rend pas compte avant 80 ans, à moins de faire un sport comme l'escalade. Mais chez les très vieux, **la sarcopénie**, c'est la fonte musculaire, fait perdre l'autonomie : si j'peux plus m'lever pour descendre l'escalier, faire mes courses, ou même aller aux toilettes, faudra qu'on m'aide, même pour aller faire pipi :o(

### Argh ! Comment éviter ça et garder assez de force pour me lever ?

Déjà faut faire de l'exercice, s'entraîner : Marcher tous les jours, monter les escaliers, faire de la gym, seul ou en groupe. Et puis manger assez de protéines **à chaque repas**, notamment au p'tit-déj et au diner. Au moins 20 g de protéine par repas, disent les chercheurs. Et c'est les protéines riches en **leucine**, un acide aminé branché, qui sont les plus efficaces, surtout chez les vieux. *Ah-bon, et y-en-a-où d'la Leucine ?* Y-en-a partout, mais surtout dans **les protéines du lactosérum** : vous savez le **petit-lait** qui s'écoule, quand on égoutte un fromage frais.

On peut acheter la poudre de p'tit-lait dans les para-pharmacies et les magasins de sport : sur les boites y-a écrit **Whey-protein**. Whey, w-h-e-y, c'est lactosérum en anglais. Les culturistes en achètent pour se faire des gros muscles photogéniques, mais les vieux comme moi font bien d'en manger aussi. Pas des tonnes, mais 20 g le matin, et 20 g au diner. Voilà pourquoi depuis que j'ai 60 ans je mange des *Whey proteins* pour garder mes muscles, continuer l'escalade, et dans 20 ou 30 ans j'espère pouvoir marcher sans aide.

Alors, **Bon appétit** les amis :o)