

Faut-il manger des protéines ? #302 d'après #A50

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

432 =2'38" – Merc.10 mai à 20h12, jeu. 11 à 14h05, **vendredi 12/05/2023 à 7h20**, sam.13/4: 8h57 Sem. S23-19

Bonjour mes amis!☺ Faut-il manger des protéines? Manquant de temps je vous ressers un plat cuisiné il y a 5 ans, et que Francky Guéret avait apprécié. Alors, **Faut-il manger des Protéines?**

Bien sur qu'il nous faut des protéines: L'enfant fabrique ses muscles et ses os pour grandir, et l'adulte renouvelle tout-l'temps ses enzymes et ses muscles. Tout le monde sait qu'on trouve ces protéines dans les aliments d'origine animale: œufs, poisson, fromages, lait et viande. Les légumineuses aussi: Pois et haricots, lentilles ou soja. Y-a aussi des protéines, mais moins, dans les nouilles et le pain, les céréales et certains légumes. De toutes façons, en France, pas de souci: on mange bien assez de protéines, souvent plus que nécessaire.

Pas de souci, **sauf si vous entrez dans le troisième âge**, voire le quatrième. Car avec l'âge la synthèse des protéines se fait nettement moins bien, **et peu à peu on perd ses muscles**. A 60 ans on ne s'en rend pas encore compte, à moins de faire un sport exigeant comme l'escalade. Mais chez les très vieux, **la sarcopénie**, c'est la fonte musculaire, réduit l'autonomie et cause chutes et fractures: si j'peux plus m'lever pour descendre l'escalier et faire mes courses, ou même aller aux toilettes, faudra qu'on m'aide, même pour aller faire pipi? ☹ **Argh ! Comment éviter ça et garder la force de me lever et marcher?** Déjà faut faire de l'exercice, s'entraîner: Marcher tous les jours, monter les escaliers, tenir sur un pied, et 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** qui sont les plus efficaces, surtout chez les vieux. *Ah-bon, et y-en-a-ou d'la Leucine?* Y-en-a partout, mais y-en-a plus 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, lactosérum en anglais. Les jeunes culturistes en achètent pour avoir des gros muscles photogéniques, et les vieux comme moi font bien d'en manger aussi. Pas des tonnes, mais 20g chaque matin et 20g aussi le soir si le diner a peu de protéines. Voilà pourquoi, depuis mes 60 ans, je mange tous les jours du *Whey* pour garder mes muscles, pour pouvoir continuer l'escalade et la montagne, et pour pouvoir marcher sans aide quand j'aurai 90 ans. Alors ☺ **Bon appétit** mes amis

Je mets mes billets par écrit sur <http://Corpet.net> – et mes Podcasts Audio sur le site de RadioPrésence

<https://www.radiopresence.com/emissions/societe/les-chroniques/le-clin-d-oeil-de-denis-corpet/>