

LES ALIMENTS RICHES EN PROTÉINES, COMME LE PORC, AIDENT À LUTTER CONTRE LA MALNUTRITION

Selon le Groupe de travail canadien sur la malnutrition, un aîné sur trois (âgé de 65 ans et plus) de la communauté présente un risque de malnutrition.¹ Près de deux aînés sur trois qui vivent dans des établissements de soins de longue durée souffrent de malnutrition, et neuf sur dix ne consomment pas suffisamment de protéines.²

La malnutrition entraîne graduellement la fragilisation, une immunité affaiblie, une détérioration de la santé, une perte d'autonomie et une diminution de la qualité de vie.

Conséquences de la malnutrition

- Perte de poids, de masse musculaire et de masse osseuse
- Affaiblissement du système immunitaire et détérioration de la santé
- Fatigue, fragilisation, chutes et fractures
- Perte de mobilité et d'autonomie
- Hospitalisation et soins de longue durée

Viellir en santé grâce à une bonne nutrition

Les personnes âgées doivent avoir une alimentation nutritive, riche en protéines, en énergie et en nutriments pour vieillir en santé. Il importe d'encourager les personnes âgées à choisir des aliments riches en protéines, comme les viandes maigres, telles que le porc, le poulet et le poisson. Nutritionnellement dense, ces aliments les aident à obtenir plus de protéines et de nutriments.

LE SAVIEZ-VOUS? La fragilisation touche un aîné sur quatre (âgé de 65 ans et plus) au Canada, selon le Réseau canadien des soins aux personnes fragilisées.³ La perte de la masse musculaire et de la force peut entraîner la fragilisation et la sarcopénie.

Les protéines, essentielles au vieillissement en santé

Pour bien vieillir, les personnes âgées doivent consommer suffisamment de protéines pour préserver leur santé musculaire et osseuse. Ostéoporose Canada souligne que les personnes âgées qui ne consomment pas suffisamment de protéines courent un risque plus élevé de perte osseuse et de fractures.⁴ Il faut donc privilégier les aliments riches en protéines pour aider à développer, réparer et maintenir des muscles et des os solides.

Carences protéiques : un apport alimentaire en protéines insuffisant entraîne une perte de masse maigre.⁵ La perte musculaire et osseuse expose les personnes âgées à un risque plus élevé de sarcopénie et d'ostéoporose.

Recommandations : Les personnes âgées qui souffrent de malnutrition ou présentent un risque de malnutrition en raison d'une maladie aiguë ou chronique ont besoin d'un apport plus élevé en protéines.^{5,6} L'alimentation des personnes âgées qui doivent maintenir ou retrouver leur masse maigre et leurs capacités physiques doit contenir un minimum de protéines.

Personnes âgées en bonne santé :
1,0 à 1,2 g de protéines
par kg de poids corporel par jour

Personnes qui souffrent de blessures graves ou d'une maladie (la plupart)* :
1,2 à 1,5 g de protéines
par kg de poids corporel par jour

Personnes âgées qui souffrent de blessures graves ou de maladie :
Encore plus de protéines

*Les personnes âgées atteintes d'une maladie rénale grave qui ne sont pas sous dialyse peuvent avoir besoin de limiter leur apport en protéines.

ANR – Un minimum : Les spécialistes de la nutrition considèrent que l'apport nutritionnel recommandé (ANR) de 0,8 g de protéines de bonne qualité par kilogramme de poids corporel par jour constitue le minimum nécessaire pour éviter toute carence chez les adultes en bonne santé (âgés de 19 ans et plus).⁷

Les personnes âgées ont besoin de plus de protéines à chaque repas

Un apport de 20 à 30 g de protéines de grande qualité par repas peut maximiser la synthèse des protéines musculaires chez les jeunes adultes en santé. Cependant, des recherches suggèrent que les personnes âgées pourraient en avoir besoin deux fois plus.^{8,9} L'étude canadienne NuAge, menée auprès de personnes âgées en bonne santé qui vivent dans la communauté, a révélé qu'il fallait une quantité plus importante de protéines à chaque repas pour conserver la force musculaire et les capacités physiques.⁹



HOMMES ÂGÉS
30 à 35 g de protéines par repas

FEMMES ÂGÉES
35 à 50 g de protéines par repas

Privilégier les aliments riches en protéines de grande qualité et à forte teneur en nutriments : Cette stratégie favorise particulièrement les personnes âgées qui ont peu d'appétit. Une côtelette de longe de porc de 100 g contient 30 g de protéines, ainsi que du fer, du zinc et plusieurs vitamines B.¹⁰

La viande est riche en protéines : il existe des preuves que la viande rouge maigre améliore la santé musculaire chez les personnes âgées.¹¹

Teneur en protéines (par portion) de certains aliments courants



Source : Santé Canada. 2015. Fichier canadien sur les éléments nutritifs. Code des aliments : 1882, 6577, 133, 63, 3390, 2590. Portions basées sur le Tableau des quantités de référence pour les aliments de Santé Canada. Remarque : Les valeurs nutritives sont arrondies conformément à la réglementation canadienne sur l'étiquetage nutritionnel.

Recommandation du Groupe de travail canadien sur la malnutrition : ce groupe de travail recommande de consommer une variété d'aliments protéinés, notamment de la viande (comme le porc), de la volaille, du poisson, du lait, du yogourt, du fromage, des œufs, du soja, des légumineuses et des noix aux repas et lors des collations.¹²

- Privilégier les aliments riches en protéines et en nutriments, notamment les viandes maigres, telles que le porc, le poulet ou le poisson, car ils aident les personnes âgées à combler leurs besoins nutritionnels. Le porc est une viande abordable pour ceux qui souhaitent bien manger sans alourdir leur budget alimentaire.¹⁴
- Le déjeuner contient souvent peu de protéines. L'ajout de protéines maigres au déjeuner constitue donc une stratégie pratique pour les personnes âgées.¹⁵

Promouvoir la longévité

Une analyse mondiale réalisée en 2022 et portant sur plus de 170 pays et territoires a constaté une association entre la consommation de viande, y compris la viande rouge, la volaille, le gibier et les abats, et une espérance de vie plus longue. Car au-delà de l'apport énergétique, les nutriments que contiennent la viande contribuent significativement à la longévité.¹³

Principales considérations dans votre pratique :

La malnutrition est une préoccupation majeure pour les personnes âgées au Canada. Il est recommandé d'orienter les patients qui présentent un risque nutritionnel vers une diététiste agréée.¹ Il convient d'accorder une attention particulière à l'apport en protéines :

- Les personnes âgées en santé devraient consommer entre 1,0 et 1,2 gramme de protéines par kilogramme de poids corporel par jour afin de maintenir leur masse maigre et leurs capacités physiques.
- Les personnes âgées qui souffrent de malnutrition ou qui présentent un risque de malnutrition en raison d'une maladie aiguë ou chronique ont besoin d'un apport protéique alimentaire plus élevé.^{5,6}
- Des recherches montrent que l'âge fait augmenter les quantités de protéines nécessaires à chaque repas pour maintenir la masse musculaire et les capacités physiques.^{8,9}

REFERENCES

1. Le Groupe de travail canadien sur la malnutrition, Société canadienne de nutrition. 2024. [Aux fournisseurs de soins primaires : vos patients âgés présentent-ils un risque de malnutrition?](#)
2. Le Groupe de travail canadien sur la malnutrition, Société canadienne de nutrition. 2023. [Center l'offre de repas sur les besoins des résidents.](#)
3. Réseau canadien des soins aux personnes fragilisées. 2024. [La fragilisation, un enjeu important.](#)
4. Ostéoporosis Canada. 2025. [Les protéines sont essentielles à la construction et à la réparation du tissu osseux et contribuent à renforcer les muscles.](#)
5. Bauer J et coll. [Evidence-Based Recommendations for Optimal Dietary Protein Intake in Older People: A Position Paper From the PROT-AGE Study Group.](#) J Am Med Dir Assoc 2013;14(8):542-559.
6. Deutz NE et coll. [Protein intake and exercise for optimal muscle function with aging: recommendations from the ESPEN Expert Group.](#) Clin Nutr 2014;33(6):929-936.
7. Institute of Medicine. 2005. [Dietary Reference Intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids.](#) Washington, DC: The National Academies Press.
8. Morgan PT et coll. [Dietary protein recommendations to support healthy muscle ageing in the 21st century and beyond: considerations and future directions.](#) Proceedings of the Nutrition Society 2023;1-14.
9. Hengeveld LM et coll. [Prospective association of protein intake parameters with muscle strength and physical performance in community-dwelling older men and women from the Quebec NuAge cohort.](#) Am J Clin Nutr 2021;113(4):972-983.
10. Santé Canada. 2015. Fichier canadien sur les éléments nutritifs. Code de l'aliment : 1882.
11. Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO). 2023. [Contribution des aliments issus de l'élevage d'animaux terrestres à des régimes alimentaires sains, pour une meilleure nutrition et de meilleurs résultats de santé - Aperçu des données et des politiques sur l'état des connaissances et les lacunes.](#)
12. Le Groupe de travail canadien sur la malnutrition, Société canadienne de nutrition. 2019. [L'alimentation est un remède : les répercussions cachées d'une mauvaise alimentation.](#)
13. You W, Henneberg R, Saniotis A, Ge Y et Henneberg M. [Total meat intake is associated with life expectancy: A cross-sectional data analysis of 175 contemporary populations.](#) Int J Gen Med 2022;15:1833-1851.
14. Poinot R, Maillot M, Drewnowski A. [Fresh pork as protein source in the USDA Thrifty Food Plan 2021: A modelling analysis of lowest-cost healthy diets.](#) Nutrients 2023;15(8):1897.
15. Philips S, Chevalier S et Leidy HJ. [Protein "requirements" beyond the RDA: implications for optimizing health.](#) Appl Physiol Nutr Metab 2016;41(5):565-572.

**CHOISIR
LE PORC**

ADDRESSING MALNUTRITION: HOW PRIORITIZING PROTEIN-DENSE FOODS LIKE PORK CAN HELP

According to the Canadian Malnutrition Task Force, one in three seniors (65-plus years) living in the community is at nutrition risk.¹ As many as two in three seniors living in long-term care have malnutrition, and, nine out of ten don't get enough protein.² Malnutrition is a slippery slope leading to frailty, impaired immunity, declining health, loss of independence, and decreased quality of life.

Consequences of Malnutrition

- Weight, muscle, and bone loss
- Impaired immunity and health
- Fatigue, frailty, falls, and fractures
- Loss of mobility and independence
- Hospitalization and long-term care

Good Nutrition Supports Healthy Aging

Older adults need to eat a nutritious diet with enough protein, energy, and nutrients to support healthy aging. Encouraging seniors to choose protein-rich foods — lean meats such as pork, chicken, and fish — that have a good amount of protein per serving can help them get more of the protein and nutrients they need.

DID YOU NOW? One in four older adults (65-plus years) is living with frailty in Canada, according to the Canadian Frailty Network.³ Loss of muscle mass and strength can lead to frailty and sarcopenia.

Protein is Vital for Healthy Aging

To age well, older adults need to eat enough protein to help preserve their muscle and bone health. Osteoporosis Canada notes that older adults who don't eat enough protein are at high risk for bone loss and fractures.⁴ Prioritizing protein-rich foods is important to help build, repair, and maintain strong muscles and bones.

Protein shortfalls: Inadequate dietary protein intake relative to needs leads to loss of lean body mass.⁵ Muscle and bone loss puts seniors at higher risk of sarcopenia and osteoporosis.

Protein recommendations: Higher dietary protein intakes are needed for older adults who are malnourished or at risk of malnutrition due to acute or chronic illness.^{5,6} To help older adults maintain and regain lean body mass and function, an older adult's diet should provide at least:

**1.0-1.2 g
Protein/kg**
body weight/day
For healthy
older adults

**1.2-1.5 g
Protein/kg**
body weight/day
for most older adults
with severe injury
or illness*

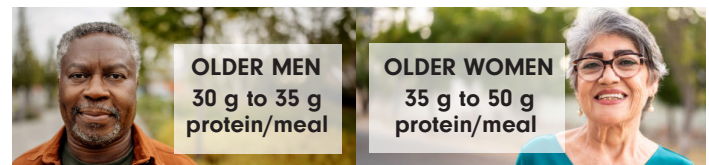
**Even More
Protein**
For older adults with
severe injury
or illness

*Older adults with severe kidney disease who are not on dialysis may need to limit their protein intake.

More than the RDA: The Recommended Dietary Allowance (RDA) of 0.8 grams of good-quality protein per kilogram of body weight per day is intended as a minimum to avoid deficiency in healthy adults (19-plus years).⁷

Research Shows Seniors Need More Protein Per Meal

While between 20 grams and 30 grams of high-quality protein per meal can stimulate muscle protein synthesis maximally in healthy young adults, research suggests older adults may need up to twice as much.^{8,9} The Canadian NuAge Study conducted in generally healthy older adults living in the community found higher amounts of protein per meal are needed to preserve muscle strength and physical function.⁹



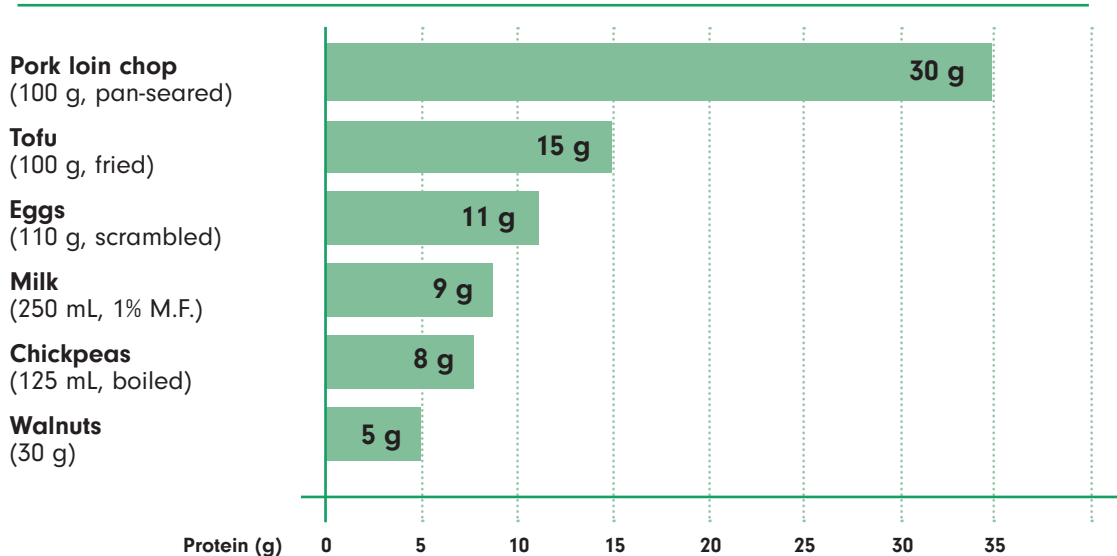
OLDER MEN
30 g to 35 g
protein/meal

OLDER WOMEN
35 g to 50 g
protein/meal

Prioritizing high-quality, nutrient-dense protein foods: This is especially important for seniors with small appetites. A pork loin chop contains 30 grams of protein per 100-gram serving, plus iron, zinc, and multiple B vitamins.¹⁰

Meat is protein-rich: Evidence shows lean red meat improves muscle health in older adults.¹¹

Protein Per Serving of Some Common Foods



Source: Health Canada. 2015. Canadian Nutrient File. Food Codes: 1882, 6577, 133, 63, 3390, 2590. Serving sizes based on Health Canada's Table of Reference Amounts for Food. Note: Nutrient values are rounded per Canadian nutrition labelling rules.

The Canadian Malnutrition Task Force's Recommendation: This task force recommends a variety of protein foods, including meat (such as pork), poultry, fish, milk, yogurt, cheese, eggs, soy, legumes, and nuts at meals and for snacks.¹²

- Research shows that protein-per-meal amounts to maintain muscle and physical function increase with age.^{8,9}
- Prioritizing protein-rich, nutrient-dense foods, including lean meat such as pork, chicken, or fish, can help seniors meet their nutrient needs. Pork is an affordable meat choice for those trying to eat well on a budget.¹⁴
- Breakfast is often low in protein, so adding lean protein at breakfast is a practical strategy for older adults.¹⁵

Promoting Longevity

A 2022 worldwide analysis that included more than 170 countries and territories found that eating meat, including red meat, poultry, game, and organ meat, was associated with longer life expectancy. Meat intake and longevity correlated to nutrient contributions beyond energy.¹³

Key Considerations For your Practice:

Malnutrition is a major concern for seniors in Canada. Referral to a registered dietitian is recommended to help support patients at nutrition risk.¹ Attention to protein nutrition is needed:

- 1.0 to 1.2 grams of protein per kilogram of body weight per day is recommended for healthy older adults to maintain lean body mass and function.
- Higher dietary protein intakes are required for older adults who are malnourished or at risk of malnutrition due to acute or chronic illness.^{5,6}

REFERENCES

1. Canadian Malnutrition Task Force, Canadian Nutrition Society. 2024. [Primary care providers: Are your older patients at nutrition risk?](#)
2. Canadian Malnutrition Task Force, Canadian Nutrition Society. 2023. [Resident centred care for meals in long term care.](#)
3. Canadian Frailty Network. 2024. [Frailty Matters.](#)
4. Osteoporosis Canada. 2025. [Protein is necessary to build and repair bone tissue and helps keep muscles strong.](#)
5. Bauer J et al. [Evidence-Based Recommendations for Optimal Dietary Protein Intake in Older People: A Position Paper From the PROT-AGE Study Group.](#) J Am Med Dir Assoc 2013;14(8):542-559.
6. Deutz NE et al. [Protein intake and exercise for optimal muscle function with aging: recommendations from the ESPEN Expert Group.](#) Clin Nutr 2014;33(6):929-936.
7. Institute of Medicine. 2005. [Dietary Reference Intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids.](#) Washington, DC: The National Academies Press.
8. Morgan PT et al. [Dietary protein recommendations to support healthy muscle ageing in the 21st century and beyond: considerations and future directions.](#) Proceedings of the Nutrition Society 2023;1-14.
9. Hengeveld LM et al. [Prospective associations of protein intake parameters with muscle strength and physical performance in community-dwelling older men and women from the Quebec NuAge cohort.](#) Am J Clin Nutr 2021;113(4):972-985.
10. Health Canada. 2015. Canadian Nutrient File. Food Code 1882.
11. Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). 2023. [Contribution of terrestrial animal source food to healthy diets for improved nutrition and health outcomes – An evidence and policy overview on the state of knowledge and gaps.](#)
12. Canadian Malnutrition Task Force, Canadian Nutrition Society. 2019. [Food is Medicine: The hidden impact of a poor diet.](#)
13. You W, Henneberg R, Saniotis A, Ge Y, and Henneberg M. Total meat intake is associated with life expectancy: A cross-sectional data analysis of 175 contemporary populations. Int J Gen Med 2022;15:1833-1851.
14. Poinot R, Maillot M, Drewnowski A. [Fresh pork as protein source in the USDA Thrifty Food Plan 2021: A modeling analysis of lowest-cost healthy diets.](#) Nutrients 2023;15(8):1897.
15. Philips S, Chevalier S, and Leidy HJ. [Protein "requirements" beyond the RDA: implications for optimizing health.](#) Appl Physiol Nutr Metab 2016;41(5):565-572.

