

« Il faut manger des protéines au moins deux fois par jour »

Marion Donny, diététicienne-nutritionniste à Beaune et vice-secrétaire de la CPTS Sud Côte-d'Or, interviendra autour du sujet intitulé « Les bénéfices de la nutrition dans la cicatrisation ».

Quel est le rôle de l'alimentation dans la cicatrisation ?

Son rôle est tout simplement majeur. D'autant plus dans le contexte actuel où les sorties de l'hôpital se font de plus en plus rapidement. Si l'on pense aux personnes âgées, les plaies chroniques sont nombreuses et les infirmiers libéraux notamment savent les soigner de la meilleure de façon... Certes avec des pansements mais aussi avec un message à leur faire passer en matière de nutrition.

Quel serait ce message ?

De manger des protéines d'origine animale au moins deux fois par jour. J'entends par là du poisson, de la viande (rouge ou blanche) ou des œufs. Il faut aussi penser aux légumes secs et aux oléagineux qui apportent un complément en protéines intéressant.

Quelle est la quantité nécessaire de protéines nécessaires pour bien manger ?

On parle de 1,2 g/kg. Prenons l'exemple d'une personne de 70kg. Cela correspond à 84 g de protéines par jour. Concrètement : environ 2 portions de viande par jour et un produit laitier à chaque repas. Il est également bénéfique d'associer cet enrichissement protéique à une activité physique adaptée.

C'est de tout cela dont je vais parler le 13 juin et j'en suis ravie.