

**Les protéines  
sont importantes  
pour les os  
et  
pour les muscles**

**Conseils  
d'une diététicienne  
de la  
Haute Ecole de Santé**

**(Document modifié par Lire et écrire)**



# Le système musculo-squelettique, c'est quoi ?

Les os du corps forment le squelette. Ces os tiennent ensemble grâce à différents éléments :

- Les muscles  
Les muscles permettent les mouvements
- Les tendons  
Les tendons attachent les muscles aux os
- Les ligaments  
Les ligaments attachent un os à un autre os
- Les articulations  
Les articulations permettent les mouvements comme plier le coude ou la jambe
- Les tissus conjonctifs  
Les tissus conjonctifs servent à faire tenir toutes ces différentes parties du corps ensemble.

Tous ces éléments se mettent ensemble pour former ce qu'on appelle le système musculo-squelettique.

Ce système musculo-squelettique est composé principalement de 2 matières :

1. Le collagène
2. Les fibres élastiques

Le collagène et les fibres élastiques sont comme de la colle. Elles aident à faire tenir tous les éléments ensemble.

Le système musculo-squelettique s'abîme quand on vieillit :

- les os sont plus fragiles
- les os se cassent plus facilement
- les articulations sont moins souples
- certains mouvements deviennent difficiles
- les tissus du corps s'abîment
- on a moins de muscles

Quand on a moins de muscles, on a moins de force.

Quand on a moins de force :

- on tombe plus facilement
- on abîme plus vite les articulations du corps

Pour éviter de perdre des muscles, on peut par exemple faire du sport et manger des protéines.

# Le rôle des protéines

Pourquoi manger des protéines ?

- pour rendre le système musculo-squelettique plus résistant
- pour nourrir les muscles
- pour favoriser l'utilisation des muscles

## Recommandations nutritionnelles...

Les protéines, c'est quoi ?

- Les protéines sont des minuscules molécules
- Il y en a beaucoup dans la viande, le poisson et les œufs
- Il y en a aussi dans le fromage, le lait, les yogourts, les légumineuses, les céréales

Les protéines de la viande, du poisson et des œufs sont les plus intéressantes pour le corps humain.

Combien de protéines par jour ?

On vous conseille :

- De manger équilibré
- De manger de tout
- De varier les sources de protéines
  - o Parfois de la viande
  - o Parfois du poisson
  - o Parfois des œufs
  - o Parfois du fromage
  - o Parfois des produits laitiers
  - o Parfois des légumineuses
  - o Parfois des céréales

Certaines personnes ont besoin de plus de protéines :

- Les femmes enceintes
- Les femmes qui allaitent leur bébé
- Les personnes âgées
- Les personnes végétariennes

Coralie Cornut – diététicienne diplômée HES

La Ligue genevoise contre le rhumatisme (LGR) organise divers cours en lien avec la diététique :

- Alimentation et activité physique
- La sarcopénie
- Mieux comprendre l'ostéoporose

Vous êtes intéressés ? Appelez le 022.718.35.55



**L'infirmière spécialiste est là pour vous :**

**Ligue genevoise contre le  
rhumatisme (LGR)**

Rue Merle d'Aubigné 22  
1207 Genève

Téléphone 0041 22 718 35 55

Fax 0041 22 718 35 50

Heures d'ouverture :

Lundi – Mardi – Jeudi : de 14h00 à 17h00

Mercredi – Vendredi : de 8h30 à 12h00 et de 14h00 à 17h00

[www.laligue.ch](http://www.laligue.ch)

E-mail [laligue@laligue.ch](mailto:laligue@laligue.ch)

Iban CH97 0900 0000 1200 4967 4

Avec le soutien de :



REPUBLIQUE  
ET CANTON  
DE GENEVE

POST TENEBRAS LUX

Texte modifié par « l'Association  
Lire et écrire / Section Genève ».  
Ce texte est disponible en version albanaise  
et espagnole sur  
[www.laligue.ch/?q=page/prévention](http://www.laligue.ch/?q=page/prévention)

Texte original disponible sur  
[www.laligue.ch](http://www.laligue.ch)