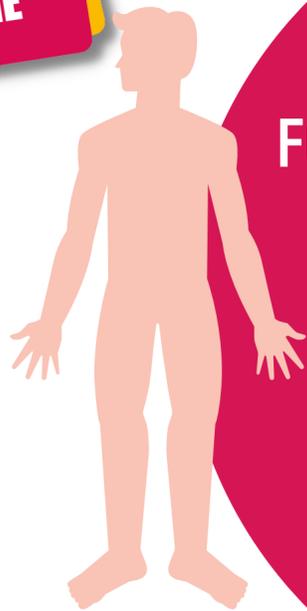


# Contre la **dénutrition** je pense **PROTÉINE** !

**DU PAIN  
sur la  
PLANCHE**



Assurer le bon  
**FONCTIONNEMENT** du corps

cicatrisation, transport  
d'oxygène, fabrication  
d'hormones, constitution des  
muscles, os et cheveux.

Renforcer  
le système  
**IMMUNITAIRE**



**A quoi  
servent les  
PROTÉINES ?**

**Maintenir l'AUTONOMIE**

dans les activités  
du quotidien :  
mobilité, mémoire et  
concentration...

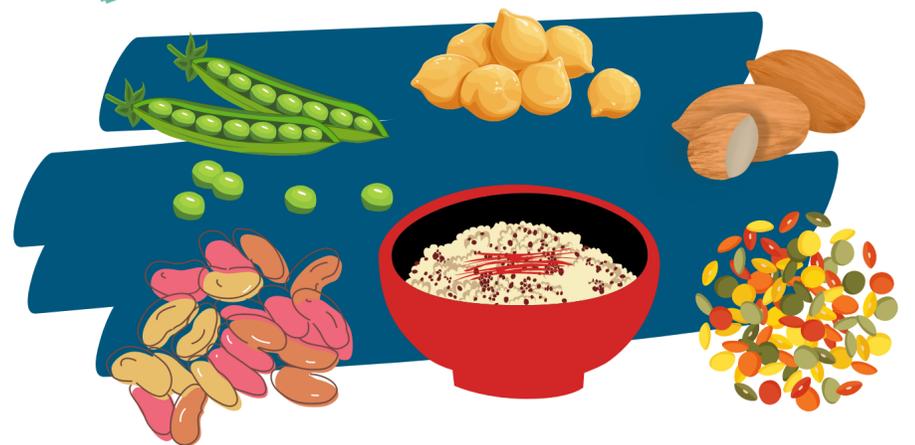


**Où les trouver dans l'alimentation ?**

**Les protéines animales**



**Les protéines végétales**



**Pourquoi en consommer à chaque repas ?**

Car avec l'âge ou en cas de maladie, l'organisme se modifie :

- fonte musculaire naturelle
- diminution de l'efficacité de l'absorption digestive des protéines



**Les besoins sont augmentés**

