NutriFacts

Protéines

Nestlé

Good Food, Good Life

Les dix questions les plus fréquentes

Les protéines, c'est la vie! Les protéines ne sont pas seulement importantes pour les sportifs. Grâce à elles, chaque jour, des milliards de cellules sont réparées dans l'organisme, les cheveux et les ongles poussent et le système immunitaire est prêt à lutter contre les intrus. Mais dans quels aliments trouve-t-on ces fameuses protéines ? Dans la viande, bien sûr ! Tout le monde le sait ! Mais qu'en est-il des pommes de terre, des pâtes et autres légumineuses ? Et de combien de protéines avons-nous vraiment besoin ? Dans cette brochure, dix questions et réponses vont nous permettre d'y voir plus clair.

Conseil : Mangez équilibré et varié, et votre corps trouvera toujours les acides aminés dont il a besoin !

1. Que sont les protéines ?

Avec les glucides et les lipides, les protéines font partie des principaux nutriments de notre alimentation. Le corps en a besoin comme constituant pour les différents processus d'élaboration, de dégradation et de transformation qui se déroulent en permanence dans l'organisme.

Les protéines que nous mangeons sont décomposées dans notre intestin en ce qu'on appelle des acides aminés; ces derniers sont absorbés et transportés dans notre organisme par le sang. A l'instar des briques d'une maison, les acides aminés sont les éléments de construction de nos protéines. L'être humain est en mesure de fabriquer ses propres protéines à partir de 20 acides aminés, selon un plan de construction déterminé. Si ces éléments ne sont pas disponibles, le corps va alors se les procurer en décomposant des autres protéines du corps comme par exemple dans les muscles.

Les acides aminés: les «briques» de notre organisme

En termes imagés, les protéines englobent différentes substances composées à partir de vingt «briques», les acides aminés. Comme dans un jeu de construction, ces acides aminés permettent d'élaborer pièce par pièce les différentes protéines propres à l'organisme. Mais le corps ne peut pas fabriquer lui-même tous les acides aminés nécessaires. Certains doivent lui être apportés par la nourriture. Pour cette raison, ils sont appelés acides aminés essentiels (indispensables).

2. Pourquoi mon organisme a-t-il besoin de protéines ?

Les protéines absorbées avec la nourriture jouent un rôle très important dans notre corps : elles sont principalement les constituants des muscles, des organes, de la peau et des cheveux.

Saviez-vous que plusieurs substances de régulation comme les enzymes et les hormones sont également constituées à partir de protéines ? Même notre système immunitaire a besoin d'un apport régulier de protéines pour former des anticorps.

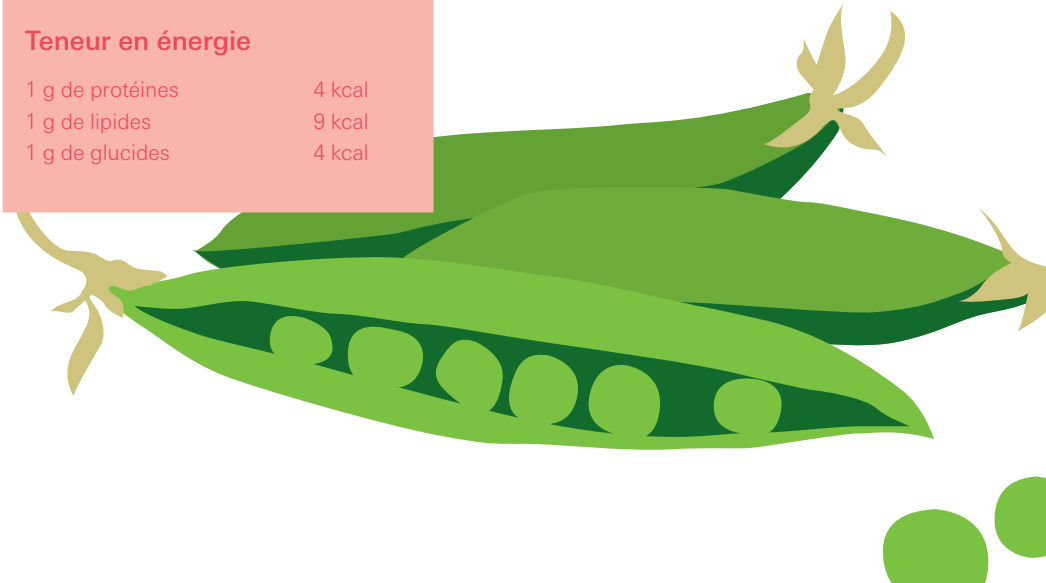
D'autre part, les protéines apportent de l'énergie, même si ce n'est qu'à titre secondaire. En effet, ce n'est que lorsque les réserves de glucides et de lipides sont épuisées que les protéines sont sollicitées comme source d'énergie.

Les fonctions importantes des protéines :

- Constitution de l'organisme (p.ex. muscles, organes, os, peau et cheveux)
- Protection (anticorps du système immunitaire)
- Constituant des hormones (p.ex. l'insuline)
- Constituant des enzymes dans de nombreux processus métaboliques
- Transport de nutriments (p.ex. le fer)

Teneur en énergie

1 g de protéines	4 kcal
1 g de lipides	9 kcal
1 g de glucides	4 kcal



3. Quels aliments contiennent des protéines ?

Clairement, la viande ! Mais pas seulement: on trouve des protéines dans de nombreux aliments d'origine animale et végétale. Les principales sources de protéines sont le lait et les produits laitiers, la viande, le poisson et les œufs. Mais il ne faut pas oublier qu'on en trouve également en grande quantité dans les aliments d'origine végétale comme les légumineuses (p.ex. les lentilles, les haricots, les pois), les produits à base de soja (p.ex. le tofu), les céréales (p.ex. le pain, les pâtes, le müesli) et les pommes de terre.

Les fruits et les légumes en contiennent relativement peu et ne contribuent que faiblement à couvrir nos besoins en protéines. Ils sont néanmoins importants, car ils renferment d'autres nutriments tels des fibres alimentaires et des vitamines.

Quelle quantité de protéines contiennent les différents produits ? Le tableau ci-dessous mentionne quelques exemples :

Aliment	Portion	Protéines par portion
Flocons d'avoine	30 g	3.7 g
Pommes de terre cuites	200 g	4 g
Yogourt (nature)	1 gobelet (180 g)	6,5 g
Lait, partiellement écrémé	1 verre (2 dl)	7,0 g
Œufs	1 œuf	8,0 g
Petits pois cuits	150 g	8,1 g
Fromage à pâte dure	30 g	9,0 g
Pâtes cuites	250 g	10,0 g
Tofu	125 g	11,0 g
Saumon	120 g	24,0 g
Escalope de veau	120 g	28,0 g

Un apport recommandé en protéines est facile à couvrir:

Vous trouverez 48 g de protéines dans:

1 portion (200 g) de pommes de terre cuites	4 g protéines
+ 4 tranches de pain complet (180 g)	14 g protéines
+ 1 gobelet de yogourt nature (150 g)	5 g protéines
+ 3 tranches de fromage (90 g)	25 g protéines

4. Quels sont nos besoins en protéines ?

Jour après jour, nous avons besoin de nouvelles protéines pour nos muscles, notre système immunitaire et nos hormones. Il y a toujours quelque chose de nouveau à construire dans notre corps. Un adulte en bonne santé a besoin chaque jour de 0,8 g de protéines par kilo de poids corporel. Ainsi, une femme pesant 60 kg devra absorber 48 g de protéines par jour.

Calculez vous-même vos besoins en protéines :

Poids corporel (kg)_____ x 0,8 grammes

= _____ grammes de protéines

Parce que les enfants grandissent encore, ils ont besoin – proportionnellement à leur poids – de plus de protéines que les adultes. Il en va de même pour les femmes enceintes à partir du quatrième mois de grossesse et pour celles qui allaitent. Les personnes âgées doivent aussi veiller à avoir un apport suffisant en protéines pour conserver leur masse musculaire.

5. Y a-t-il de bonnes et de mauvaises protéines ?

Toutes les protéines ne sont pas égales. On ne saurait les classer en tant que «bonnes» ou «mauvaises», mais elles présentent certaines différences qualitatives. Les protéines animales sont considérées comme «de haute qualité», car elles contiennent une quantité particulièrement importante d'acides aminés essentiels et qu'elles se laissent facilement transformer en protéines propres au corps humain. Malheureusement, les aliments tels que la viande, la charcuterie et différentes sortes de fromage contiennent aussi beaucoup de graisse. Choisissez donc de préférence des produits peu gras tels que poissons, volailles ou produits laitiers allégés !

En comparaison, les protéines végétales ont moins de valeur, car elles renferment moins d'acides aminés essentiels. Une petite astuce vous permettra toutefois d'améliorer la qualité biologique de ces protéines: combinez les protéines végétales avec des protéines animales ou avec d'autres aliments végétaux !
La plupart du temps, vous le faites sans même y réfléchir: la combinaison de pommes de terre et de produits laitiers propre à la purée de pomme de terre ou la raclette est connue depuis des temps immémoriaux.
Les céréales et les produits laitiers forment également une combinaison judicieuse, fréquente sur la table du petit déjeuner, par exemple sous forme de müesli avec du lait ou du yogourt.
Un autre repas très apprécié qui nous vient du Mexique est constitué de tortillas farcies aux haricots.

Qualité biologique des protéines

La qualité des protéines dépend de la faculté de l'organisme à produire à partir de celles-ci des protéines propres au corps humain. Des combinaisons judicieuses de plusieurs aliments permettent d'améliorer cette qualité. Comme les végétariens ne consomment pas de produits carnés, ils doivent veiller tout particulièrement à trouver des combinaisons équilibrées de protéines.

Exemples de combinaisons de protéines :

Céréales + produits laitiers :	Müesli avec yogourt/lait, pain et fromage, riz au lait
Céréales + soja :	Riz/Pâtes et tofu
Pommes de terre + œuf :	Rösti et œuf au plat
Pommes de terre + fromage :	Raclette, fondue
Pommes de terre + lait :	Purée, gratin
Légumineuses + viande + céréales :	Soupe aux pois avec saucisses de Vienne et pain
Légumineuses + céréales :	Soupe de lentilles avec pain, tortillas farcies aux haricots

6. Quelles sont les conséquences d'une carence en protéines ?

Une carence en protéines se traduit, notamment chez les nourrissons et les enfants en bas-âge, par des troubles du développement physique et intellectuel. Par ailleurs, un apport protéinique insuffisant entraîne une baisse des performances et de la résistance aux infections. En Suisse, cependant, ce risque est mineur, car l'apport protéinique moyen est de 97 g par jour, ce qui est plus que suffisant (Sixième rapport alimentaire suisse 2012).

Mais une carence en protéines peut se manifester chez les personnes qui observent un régime végétarien strict excluant non seulement la viande, mais également les produits laitiers et les œufs : les végétaliens. Ils doivent alors absolument veiller à équilibrer soigneusement leur alimentation exclusivement végétale pour obtenir un apport en protéines suffisant, faute de quoi un tel régime peut entraîner des carences. Ceci est particulièrement vrai pour les enfants. C'est pourquoi les régimes strictement végétaux ne leur conviennent pas !

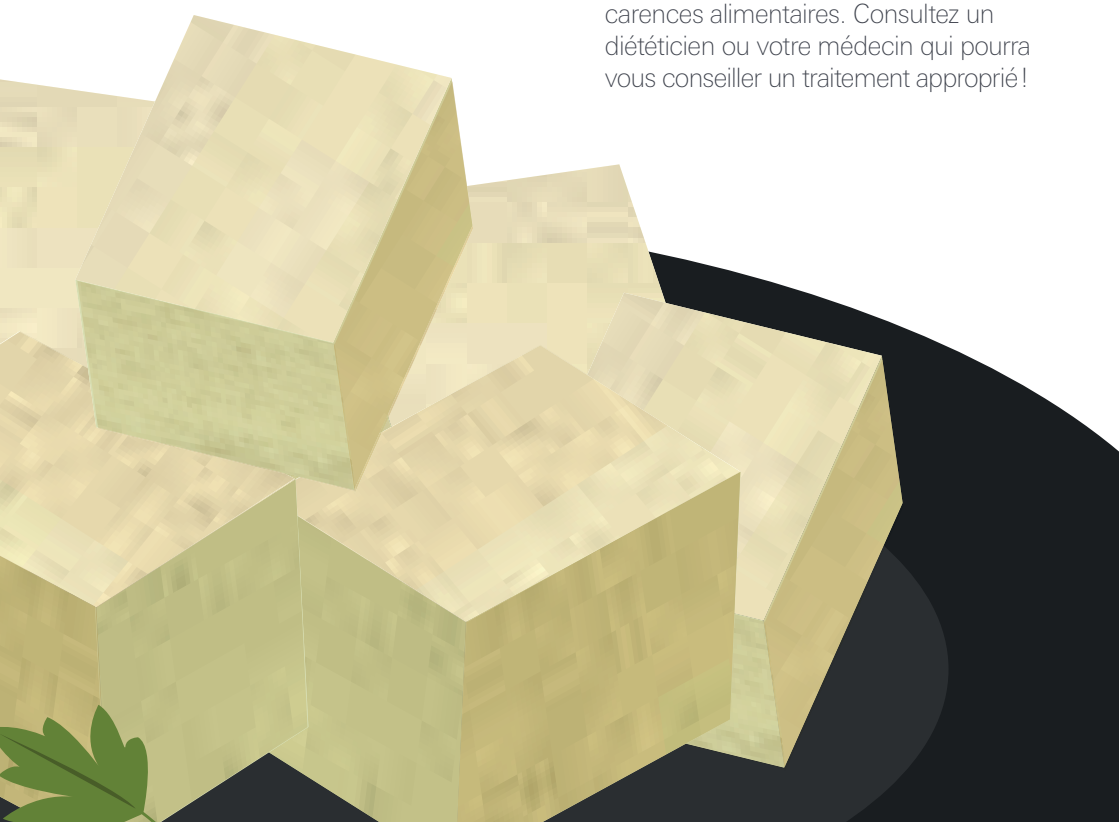
Combinaisons de protéines recommandées pour les végétaliens :

- Salade de haricots et maïs
- Soupe de haricots et riz
- Soupe de lentilles et pain
- Millet ou riz et pois chiches
- Tortillas farcies aux haricots
- Pâtes et pois chiches
- Plats composés de soja (p.ex. tofu) et millet

7. Un excès de protéines est-il dangereux ?

En Suisse, nous consommons en moyenne plutôt trop de protéines. Il n'a cependant pas été établi à ce jour qu'un apport excessif en protéines pourrait avoir des effets toxiques. Malgré cela, vous devriez éviter de consommer quotidiennement plus de 2,0 g de protéines par kilo de poids. En effet, en même temps que les protéines animales, nous ingérons des substances indésirables telles que du cholestérol et des acides gras saturés qui, à la longue, peuvent peser sur notre santé. Une consommation excessive de protéines peut par exemple provoquer des troubles du métabolisme, un disfonctionnement des reins ou la goutte.

On pourra être amené à restreindre sa consommation de protéines à l'apparition de certaines maladies (p.ex. au niveau du foie ou des reins). Dans ce cas, il sera très important de choisir des protéines de haute qualité et de les combiner, afin d'éviter les carences alimentaires. Consultez un diététicien ou votre médecin qui pourra vous conseiller un traitement approprié !



8. Les régimes riches ou pauvres en protéines conviennent-ils pour perdre du poids ?

«Perdre rapidement du poids sans souffrir de la faim» – c'est le rêve de nombreuses personnes en surpoids. Beaucoup de régimes riches en protéines – à l'instar du plus connu d'entre eux, le régime «Atkins» – se vendent à grand renfort de slogans de cette nature. Qu'est-ce qui se cache là-derrière ? En principe, une consommation importante de protéines a un effet rassasiant. C'est la raison pour laquelle certains régimes proposent une grande quantité de protéines tout en interdisant les glucides. Hélas, notre métabolisme ne joue pas le jeu et adopte un programme non naturel que l'on appelle «cétose» : lorsque l'apport de protéines est important, parallèlement à une carence glucidique, notre organisme produit des corps cétoniques qui à la longue, surchargent les reins et peuvent favoriser l'apparition de la goutte.

Personne ne supporte un tel régime alimentaire à long terme. Qui est en mesure de ne manger pendant des semaines entières que de la charcuterie, de la viande et des fromages gras sans éprouver une irrépressible envie de spaghettis ou de pain ? L'effet yoyo est programmé d'avance: dès que vous craquez et que vous vous remettez à manger des glucides, vous reprenez du poids. De plus, ce régime qui limite la consommation de fruits et légumes entraîne à long terme des carences en vitamines, en minéraux et en fibres alimentaires. Vous feriez donc mieux de vous en abstenir !

Trop de protéines, ce n'est pas bon. Trop peu, ça ne l'est pas davantage. Dans les régimes, beaucoup s'efforcent d'éviter les graisses. Ce faisant, ils se privent également de nombreuses sources de protéines et souffrent rapidement de carence protéinique: le système immunitaire est affaibli, la musculature fond et les cheveux tombent. Un bon conseil: pour perdre du poids, choisissez des sources de protéines peu grasses comme le poisson, la viande maigre ou les produits laitiers allégés ! Et préférez une alimentation équilibrée à un régime miracle dangereux…

9. Peut-on être allergique aux protéines ?

Les protéines animales contenues dans le lait, l'œuf ou le poisson peuvent déclencher chez certains des réponses allergiques. En règle générale, c'est un constituant de la protéine contenue dans l'aliment en question qui est le déclencheur de la réaction immunitaire. De ce fait, tous les aliments contenant des protéines sous quelque forme que ce soit – c'est-à-dire tous les aliments à l'exception de l'huile, de la graisse ou du sucre – peuvent provoquer des allergies alimentaires.

Nous faisons la différence entre les allergies alimentaires qui déclenchent une réaction du système immunitaire et les intolérances alimentaires qui ne provoquent pas de telles réactions.

	Allergie alimentaire	Intolérance alimentaire
Aperçu général	**Déficience du système immunitaire** qui déclenche une hyper-réaction immunitaire envers certains constituants spécifiques des aliments.	**Intolérance** à l'égard de certains aliments; la cause en est fréquemment le manque ou la déficience d'une enzyme.
Conséquences	Les symptômes bénins sont le rhume, les éternuements ou les problèmes cutanés. Parmi les symptômes graves, mentionnons le choc anaphylactique (perte de connaissance accompagnée de trouble grave de la circulation ; l'issue peut être mortelle).	Diarrhée, constipation, irritation de l'intestin, migraines.
Causes les plus fréquentes	Lait, œuf, blé, poisson, crustacés, noix et noisettes, soja, céleri et cacahuètes.	Lait de vache (intolérance au lactose)

10. Les protéines – potion magique des sportifs ?

Les sportifs doivent créer et entretenir leur musculature. Comme les protéines sont un constituant important des muscles, ils pensent avoir besoin d'un apport protéinique très important. C'est vrai qu'il est nécessaire pour les sportifs – comme d'ailleurs pour tout être humain en bonne santé – d'absorber suffisamment de protéines. Mais aucune étude scientifique n'a mis en évidence une augmentation des performances sportives ou de la masse musculaire consécutive à un apport supplémentaire de protéines.

Les sportifs amateurs n'ont pas besoin de plus de protéines que les non-sportifs. Mais une pratique sportive intensive a effectivement pour effet d'augmenter légèrement les besoins en protéines. Cela tient en premier lieu à une structure musculaire renforcée telle qu'on l'observe chez les sportifs de haut niveau.

D'autre part, les sportifs d'endurance extrême tels que les marathoniens ont besoin d'un apport protéinique supplémentaire, car leur organisme tire davantage d'énergie des protéines et parce qu'il s'agit également de réparer les fibres musculaires après l'effort. Mais même pour les sportifs, la quantité quotidienne de protéines absorbées ne devrait pas excéder 2,0 g par kilo de poids. L'idée reçue qu'il est bénéfique de manger chaque jour un énorme steak est dépassée depuis longtemps. Trop de protéines n'apportent rien, elles ne font que perturber le métabolisme et le fonctionnement des reins.

Que penser des compléments protéinés ?

Malgré un besoin en protéines en légère augmentation, un apport supplémentaire pour les sportifs – par exemple sous forme de blanc d'œuf en poudre – ne se justifie généralement pas. La quantité de protéines consommée quotidiennement par les Suisses est déjà supérieure aux recommandations. Les sportifs de pointe qui ont une alimentation équilibrée se contenteront de manger davantage pour couvrir des besoins en énergie plus importants et absorberont ainsi automatiquement plus de protéines.

Conseils pour les sportifs de pointe après une compétition :

Pour régénérer les muscles, on recommandera d'absorber environ **20 g de protéines** (c'est-à-dire 0,3 g par kilo de poids corporel) **dans les trente à soixante minutes qui suivent l'entraînement ou la compétition.** Combinées à des glucides, elles seront encore mieux assimilées. Un bol de céréales avec du lait constitue par exemple une collation régénérante idéale.

NutriFacts

Editeur:
Nestlé Suisse S.A.
Service Nutrition

Case postale 352, 1800 Vevey
Fax: 021 924 51 13
service.nutrition@ch.nestle.com
www.nestle.ch

Décembre 2014

Nestlé
Good Food, Good Life