

SOMMAIRE

LES PROTÉINES :

Qui sont-elles ?

Les chiffres clefs

Leurs rôles

Les apports conseillés

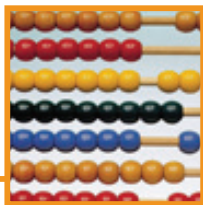
Quelles en sont les sources ?

Astuce

Focus sur... les protéines de soja

A retenir

On entend parler des protéines animales, des protéines végétales, des protéines de soja... Que sont les protéines ? À quoi servent-elles ? Quelle est notre consommation actuelle ? Quels sont nos besoins ? Vous avez certainement dû vous poser certaines de ces questions sur ce nutriment. Nous allons tenter de répondre à vos questions.



Qui sont-elles ?

Les **protéines** sont des nutriments constitués d'un enchaînement de petites unités, les **acides aminés**. Ces enchaînements peuvent être de longueur différente. De façon plus imagée, les protéines font penser à un collier de perles dont chacune est un acide aminé. Il existe 20 acides aminés dont **8** sont dits

indispensables car l'organisme ne sait pas les fabriquer. Ces acides aminés doivent donc être apportés par l'alimentation. Dans l'organisme, on ne compte pas moins de **10 000 types de protéines**. La structure et les fonctions de ces enchaînements sont très variées.



Les chiffres clefs

4 kcal – Les protéines sont l'un des trois nutriments qui nous apportent de l'énergie avec les lipides et les glucides. 1 g de protéine apporte 4 kcal.

Selon le rapport du Haut Comité de Santé Publique de juin 2000, la consommation en protéines des Français se situe entre **14 et 18 % de leur apport énergétique total**.

Cette consommation moyenne de protéines atteint largement les recommandations qui sont de **12 à 15 % des Apports Nutritionnels Conseillés** en énergie.



Leurs rôles

Les protéines servent essentiellement à la **constitution des cellules** (les plus petites unités de vie de l'organisme), à la **construction des tissus** (ensemble de cellules) comme **les muscles, la peau** ou encore à la fabrication d'autres protéines : **les globules rouges, les hormones, les anti-corps...**



Les apports conseillés

Les besoins en protéines varient en fonction de l'âge, du sexe, de la croissance, de l'état physiologique (grossesse, allaitement, maladie...) et de l'activité physique.

Les protéines se renouvelant en permanence, un apport journalier est recommandé. Les recommandations en protéines sont de l'ordre de **12 à 15 % des Apports Nutritionnels Conseillés** (ANC) en énergie. Il est également recommandé de consommer autant de protéines d'origine animale que de protéines d'origine végétale. Aujourd'hui, nous avons tendance à consommer trop de viandes, de poissons et d'œufs et pas assez de céréales, de légumes secs et de pain. Un conseil : diminuez les portions de viandes, de poissons et d'œufs et réinvitez les céréales et les légumes secs à votre table.

Voici les apports nutritionnels conseillés pour des personnes ayant un régime alimentaire traditionnel, sans réduction calorique :

Exemples pour des groupes ayant un niveau d'activité représentatif de la majorité de la population	Apports conseillés en énergie	Quantités de protéines conseillées
Hommes (20-40 ans)	2700 kcal / jour	75 à 100 g
Hommes (41-60 ans)	2500 kcal / jour	70 à 95 g
Femmes (20-40 ans)	2200 kcal / jour	60 à 80 g
Femmes (41-60 ans)	2000 kcal / jour	55 à 75 g

Adaptation de la répartition des nutriments en cas de contrôle de poids :

Dans le cadre d'un programme de contrôle de poids, il est conseillé d'augmenter la proportion des protéines par rapport aux glucides et aux lipides, tout en diminuant l'ensemble.

- Lipides 30 % -
- Glucides 55 % -
- Protéines 15 % -

REPAS CLASSIQUE

- Lipides 25 % -
- Glucides 50 % -
- Protéines 25 % -

REPAS HYPOCALORIQUE
pouvant intégrer des substituts de repas

Les protéines sont importantes dans le cadre d'un programme de contrôle de poids parce qu'elles permettent, entre autres, de compenser la fonte musculaire qui peut être liée à la diminution des apports caloriques. Elles favorisent également la satiété.



Quelles en sont les sources ?

Les protéines ont une double origine :

- **animale** : viandes, poissons, œufs, charcuteries, produits laitiers...
- **végétale** : céréales, pâtes, riz, pain, blé, farine, semoule, légumes secs, soja...

Quelles protéines choisir ?

Le choix des protéines doit être idéalement **pour moitié des protéines d'origine animale et pour une autre moitié des protéines d'origine végétale**.

Les protéines animales sont de très bonne qualité : elles apportent la totalité des acides aminés indispensables. La protéine de référence est la protéine du blanc d'œuf.

Les protéines d'origine animale sont souvent associées à des graisses saturées, qu'il est souhaitable de limiter. On retrouve ici un des objectifs du Programme National Nutrition Santé qui porte sur la diminution de la consommation de matières grasses et notamment sur celle de graisses saturées.

Les protéines d'origine végétale ont elles effectivement l'avantage d'être le plus souvent associé à une faible teneur en lipides. Par contre, il faut les associer entre elles pour obtenir l'ensemble des acides aminés indispensables. Les végétariens qui gèrent bien leur alimentation et savent associer les protéines végétales ne sont pas déficients en acides aminés indispensables.

Astuce

Rappelons-nous qu'en associant les protéines végétales entre elles, il est possible d'obtenir l'ensemble des acides aminés indispensables. Ainsi, les protéines issues des céréales sont complémentaires de celles des légumes secs.

Voici quelques exemples d'association traditionnelle :

Couscous (pois chiches, semoule et légumes cuits), Chili (riz et haricots rouges), Tajine de légumes et de pois chiches avec du pain, Dal Bhat népalais (lentilles et riz), Boulgour et fèves...

A noter : Les légumes secs et les céréales apportent également des fibres. Leur association vous permet d'augmenter votre apport en fibres.



Focus sur... les protéines de soja

Les sources végétales n'apportent pas la totalité des acides aminés indispensables, nous venons de le voir. Elles sont jugées, par conséquent, de moins bonne qualité. Une exception demeure pour les protéines de soja qui apportent la totalité des acides aminés indispensables. Faisons la distinction entre l'**haricot mungo** et le **soja**, trop souvent confondus. L'haricot mungo est une fine pousse blanche que l'on consomme dans les salades, les rouleaux de printemps. Sa composition est proche de celle du légume vert et contient donc très peu de protéines. L'haricot mungo est issu du soja vert appelé scientifiquement *Phaseolus Mungo* Roseb.

Le **soja** est une graine issue du soja jaune appelé scientifiquement *Glycine Max*. Il sert de base au tofu (pâte blanche fermentée), au jus de soja (tonyu), à certaines crèmes dessert, « yaourts » et préparations du type « steak » de soja. Le soja appartient au groupe des légumineuses.

C'est un féculent mais qui apporte des protéines de bonne qualité. Attention à l'appellation « lait » de soja qui doit son nom à sa couleur et sa consistance et non à sa teneur en calcium. Bien qu'enrichis en ce sel minéral, les produits à base de soja sont souvent très différents des produits laitiers.

A retenir

- Les protéines sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.
- Il est recommandé de consommer tous les jours des protéines et de répartir équitablement les apports entre les protéines d'origine animale et les protéines d'origine végétale. Pour vous aider, suivez les repères de consommations du PNNS présentés dans la newsletter n°1.
- Les protéines d'origine végétale, hormis le soja, doivent être associées entre elles pour être équivalente d'un point de vue qualitatif (apport des 8 acides aminés indispensables) aux protéines d'origine animale.

Sources :

« Apports nutritionnels conseillés pour la population française » 3ème édition, éditions Tec & Doc,
« Enquête INCA, individuelle et collective sur les consommations alimentaires », éditions Tec & Doc,
« Nutrition et risques alimentaires, les cahiers de l'Afssa n°1 », éditions Textuel.