



Les Protéines

Au niveau biochimique, une protéine correspond à un **enchaînement d'acides aminés**, dont la disposition dans l'espace va correspondre à une protéine spécifique. Ces chaînes d'acides aminés vont entrer dans la composition des **muscles**, de la **peau**, des **ongles**, des **poils**, des **os** ou encore du **sang**. Certains de ces acides aminés sont dits **essentiels** car **notre corps ne peut pas les fabriquer** de façon endogène, c'est la raison pour laquelle ils doivent être **apportés par l'alimentation**.

Les protéines désignent l'une des trois familles de **macronutriments**, c'est-à-dire des constituants alimentaires qui contribuent aux **apports énergétiques journaliers** : glucides, lipides, protéines. À savoir que dans notre alimentation, **1g de protéine correspond à 4 kcal**, soit un apport énergétique égal à celui des glucides !



À QUOI SERVENT LES PROTÉINES ?

CE QU'IL FAUT SAVOIR



Acides Aminés

Protéine

Rôles

En plus de leur **fonction énergétique**, les protéines remplissent des rôles de **structure**, de **transport**, de **régulation** et de **signalisation** ; permettant le bon déroulement des fonctions de l'organisme. Elles sont à la base de nombreuses **hormones**, d'**enzymes** et d'**anticorps** et sont nécessaires à la **croissance**, à la **réparation** ainsi qu'à la **défense des tissus** du corps humain.

Afin de remplir toutes ces fonctions, une femme adulte bien portante doit **répondre à des besoins quotidiens** en protéines, estimés **entre 10 et 20 % des apports** alimentaires journaliers. Mais ces **besoins quantitatifs** ne sont pas les seuls qui doivent être respectés. **Pour rester en bonne santé**, tout individu doit également **veiller à la qualité des protéines** présente dans son alimentation.

Sources

On distingue les **protéines animales** des **protéines végétales**. La **qualité** des protéines dépend de leur **capacités à couvrir les besoins en acides aminés essentiels**, mais elle dépend également de leur **digestibilité** :

- Les **protéines animales** proviennent des **produits laitiers**, des **œufs**, du **poisson** et de la **viande**: sources de **tous les acides aminés essentiels** et très digestibles/assimilables.
- Les **protéines végétales** proviennent essentiellement des **légumineuses**, des **graines oléagineuses** et des **céréales** (bien que certains légumes soient assez riches en protéines également) : **teneur limitante** en acides aminés essentiels.

Bien que les protéines végétales soient limitantes, il est possible d'obtenir une **alimentation équilibrée en acides aminés à partir de protéines végétales**. Pour ce faire il faut se baser sur la **complémentarité protéique**, c'est-à-dire l'**association de légumineuses** (lentille, fèves, pois, etc.) **avec des céréales** (riz, blé, maïs, etc.), ou avec des **oléagineux** (noix et graines). Cette complémentarité protéique n'est pas réservée à destination exclusive des végétariens. En effet, un des **enjeux de santé publique** est aujourd'hui de **limiter sa consommation de produits animaliers**, en particulier de viande rouge ; c'est la raison pour laquelle il est très intéressant de **faire une place aux protéines végétales dans nos assiettes**.

DERNIERES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

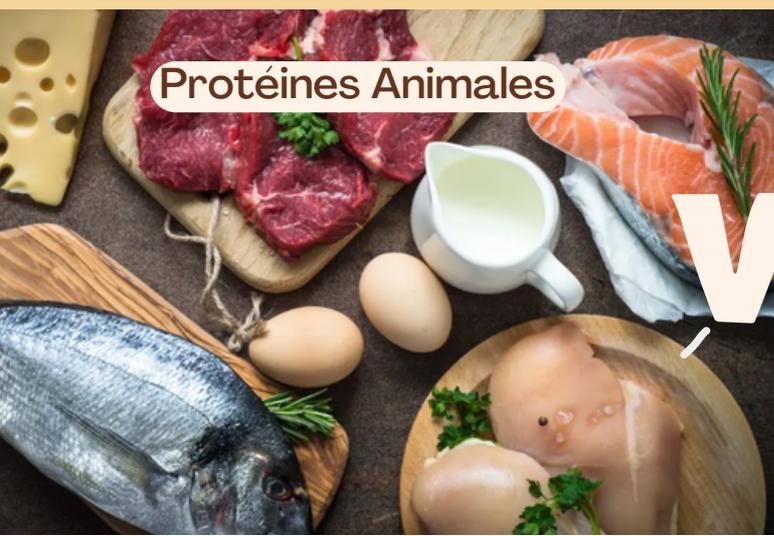
Plus concrètement, voici ce qu'il faut retenir des dernières recommandations nutritionnelles concernant les **aliments sources de protéines**, pour une femme adulte bien portante :

- **2 produits laitiers par jour maximum**
- **Privilégier la volaille et limiter la viande** (porc, bœuf, veau, mouton, abats) à 500g/semaine ; soient environ **3 à 4 portions max de viande par semaine** : **alterner** dans la semaine viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses ; et **limiter la charcuterie** le plus possible.
- **Consommer du poisson 2 fois par semaine, dont 1 poisson gras** car riche en oméga 3 : sardine, maquereau, hareng, saumon, etc.
- **Des légumineuses au moins 2 fois par semaine** : lentilles, haricots secs, pois chiches, etc.
- **Consommer une petite poignée de graines oléagineuses** (fruits à coque) **non salées par jour** : noix, noisettes, amandes, pistaches, etc.



Les protéines sont satiétogènes et représentent donc un atout intéressant dans la gestion de l'appétit. L'augmentation de la consommation de protéines est donc une stratégie de contrôle du poids non négligeable.

DISTINCTION DES SOURCES DE PROTÉINES



VS