



PROTÉINES

LP NAPCES

CHAUSSAT Pauline, DAHEUILLÉ Eugénie, PANTET Ruben

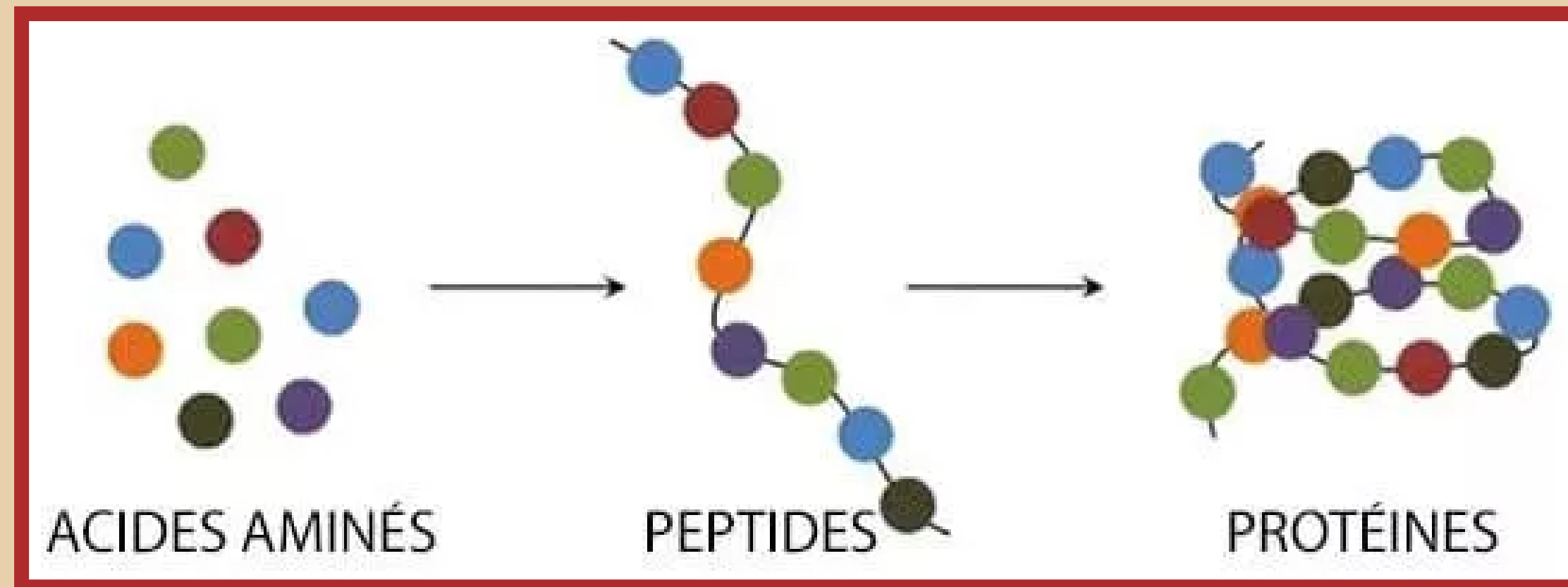
SOMMAIRE

- 1 Qu'est-ce que c'est ?
- 2 À quoi servent-elles ?
- 3 Où les retrouve-t-on ?
- 4 Excès : quels impacts sur la santé ?
- 5 Quelles sont les recommandations ?
- 6 Un intérêt satiétogène ?

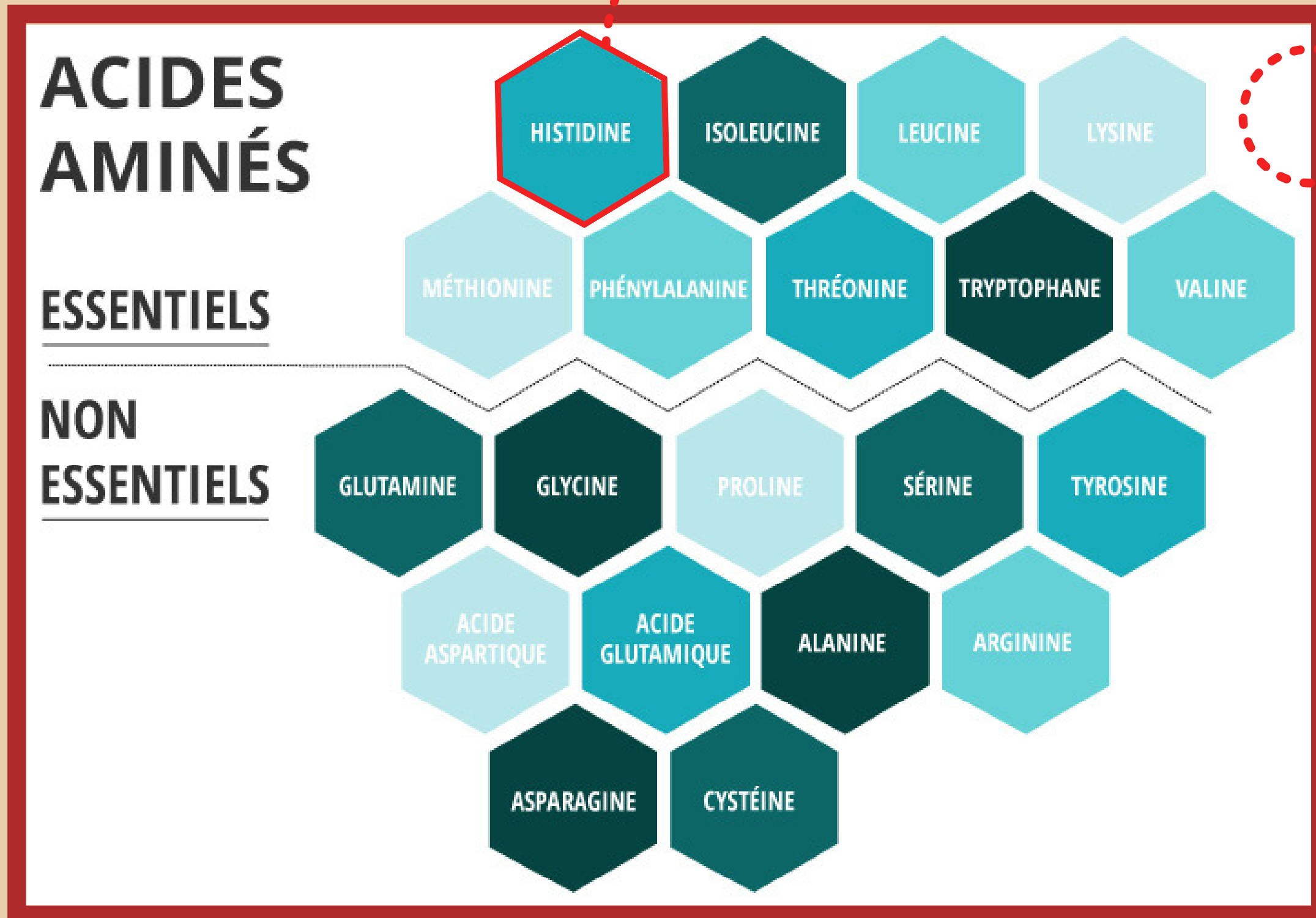


QU'EST-CE QUE C'EST ?

- ➔ Les protéines sont des **chaînes d'acides aminés** reliées entre elles.
- ➔ Elles entrent dans la **composition** des **muscles**, de la **peau**, du **sang**, des **ongles**, des **poils** et des **os**.



QU'EST-CE QUE C'EST ?



HISTIDINE

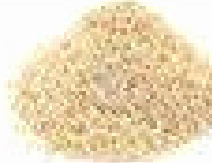


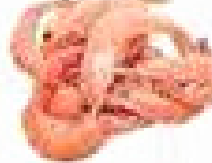
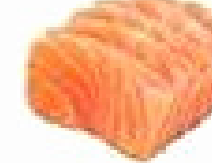

Acide Aminé Essentiel
seulement chez les enfants

- Il existe **20 acides aminés**.
- **8 acides aminés essentiels** (AAE) chez l'adulte.
- Ces 8 AAE doivent **être apportés par l'alimentation**.

QU'EST-CE QUE C'EST ?

- Les protéines sont des **macronutriments**
- Elles contribuent aux **apports énergétiques** : les calories (kcal)
- **1g de protéines = 4 kcal**
- 1g de protéines \neq 1g d'aliment protéiné

Pour 100g d'aliment :

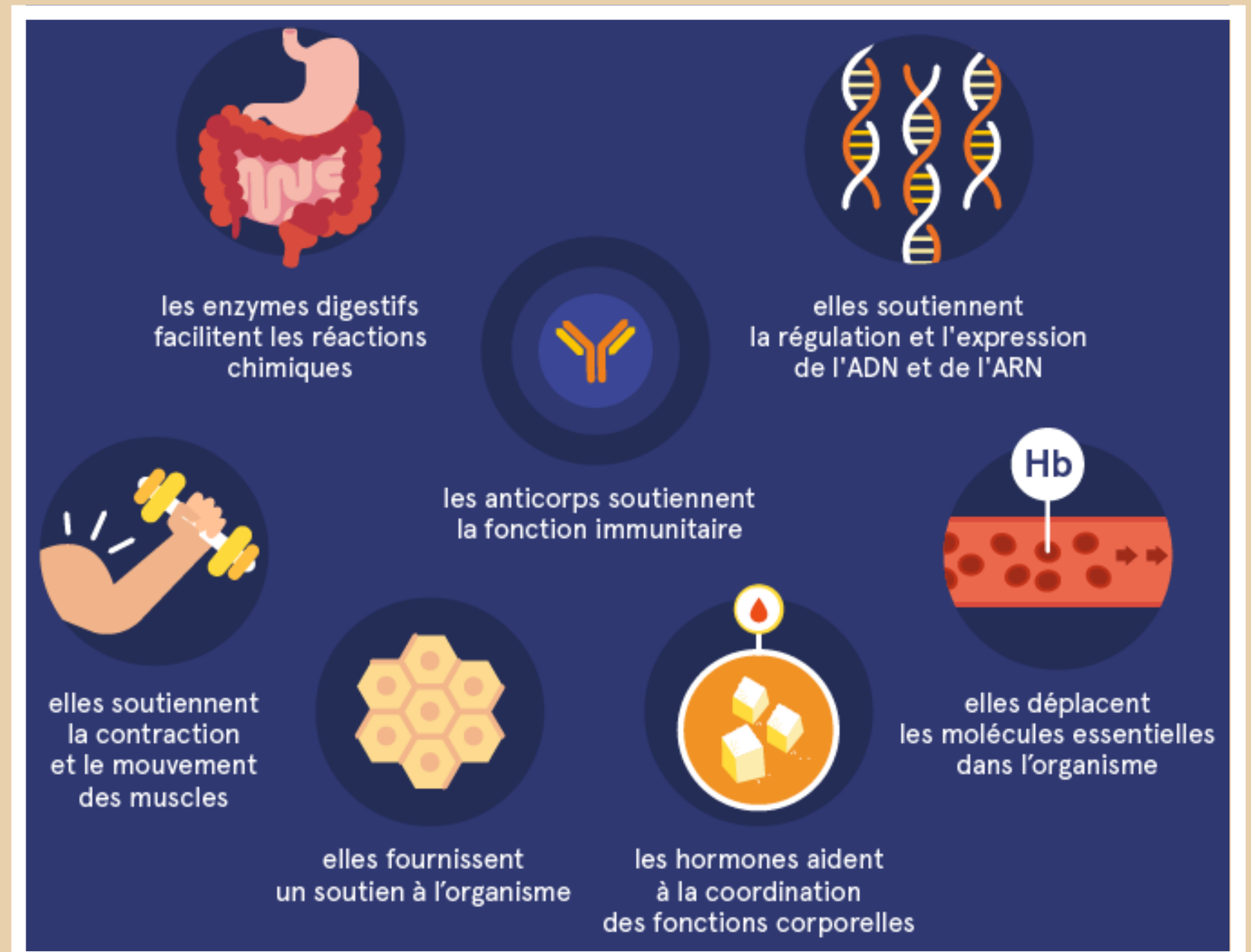
 20,5 gr POIS CHICHES	 14 gr AVOINE	 11 gr TOFU	 14 gr ŒUF	 19,6 gr VIANDE HACHÉE	 23,5 gr BLANC DE POULET
 7,3 gr RIZ COMPLET	 19,7 gr QUINOA	 25,4 gr LENTILLES	 19,7 gr CREVETTES	 24 gr THON	 21 gr SAUMON
 57 gr SPIRULINE	 25,4 gr PURÉE DE CACA-HUËTES	 25,4 gr AMANDES	 22 gr FAUX-FILET	 19,8 gr CÔTE DE PORC	 19,4 gr CANARD
 74 gr SEITAN	 4 gr BROCOLIS	 40 GR SOJA DÉPELLICULÉ	 4 gr LAIT DEMI-ÉCRÉMÉ	 10 gr SKYR	 25 gr EDAM

À QUOI ÇA SERT ?

RÔLES PRINCIPAUX

- Énergétique
- Structurel
- Hormonal
- Enzymatique
- Immunitaire
- Croissance

Les protéines assurent de nombreuses fonctions essentielles à l'organisme



À QUOI ÇA SERT ?

- Il est essentiel de répondre à des **besoins quotidiens en protéines**.
- D'après l'*anses*, les protéines doivent correspondre à **10 à 20 % de nos apports énergétiques journaliers**.
- **RNP*** = **0,83 g/kg/j** en moyenne pour une femme adulte bien portante.

*RNP = Références Nutritionnelles pour la Population française

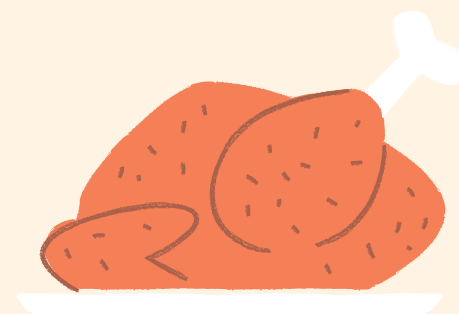
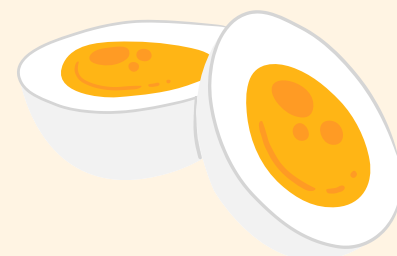


Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

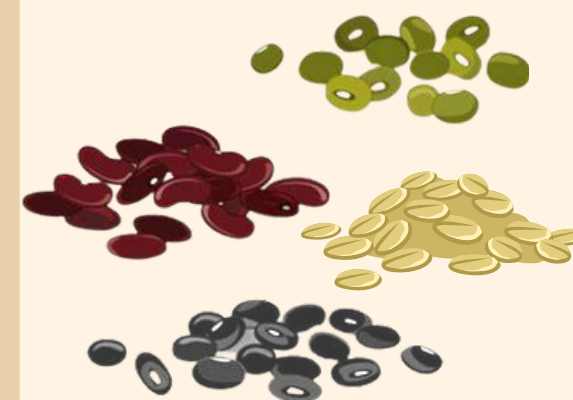
Dans nos assiettes, il faut veiller à la quantité autant qu'à la qualité des protéines !

OÙ LES RETROUVER ?

Protéines Animales



Protéines Végétales












➔ **Protéines Animales** : haute valeur biologique et bon CUD.

➔ **Protéines Végétales** : teneur limitante en acides aminés essentiels.

↪ Exception du **soja**, source de tous les **AAE** mais **controversé** pour sa teneur en **phyto-œstrogènes**.

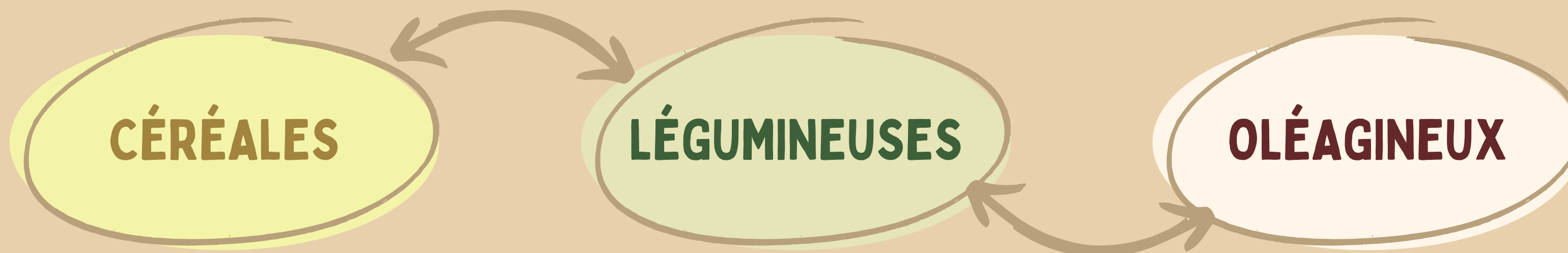
OÙ LES RETROUVER ?

**Tableau de la répartition
des 8 acides aminés
essentiels (chez l'adulte)
selon les sources
alimentaires**

	Leucine	Isoleucine	Valine	Phénylalanine	Thréonine	Méthionine	Lysine	Tryptophane
 Oeufs	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 Volaille	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
 Viande rouge	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
 Poisson	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓
 Fromage	✓		✓	✓	✓	✓		✓
 Soja	✓	✓	✓	✓			✓	
 Céréales (blé, riz, maïs)		✓				✓	✓	✓
 Légumineuses (haricots, lentilles)		✓	✓	✓		✓	✓	
 Fruits à coque (amande, noix)		✓		✓				✓

OÙ LES RETROUVER ?

➔ La **complémentarité protéique** : 2 façons d'équilibrer les apports d'acides aminés avec des protéines végétales uniquement.



➔ Pas seulement réservée aux végétariens, car en France **nous consommons trop de produits de source animale** de nos jours.

➔ **Enjeu** majeur **économique, écologique, moral** (bien-être animal) et de **santé publique**.

EXCÈS & IMPACT SANTÉ

Source : Jean-Michel Lecerf. Institut Pasteur de Lille, Service Nutrition (2014). La place de la viande dans la nutrition humaine. Viandes & Produits Carnés, volume 30, p.5. VPO-2014-30-6-5.

- La surconsommation de viande seule ne peut pas être incriminée dans les **pathologies chroniques** (DT2, obésité, MCV,...) : **l'ensemble du mode de vie est en cause.**
- La **surconsommation de viande est responsable des cancers colorectaux.**
- L'**excès de protéines** peut chez certaines personnes avoir des **effets délétères** sur la **santé rénale, osseuse et métabolique.**

VIANDES & PRODUITS CARNÉS
La revue scientifique
Viandes & Produits Carnés
Référence de l'article : VPC-2014-30-6-5
Date de publication : 04 novembre 2014
www.viandesetproduitscarnes.com

La place de la viande dans la nutrition humaine

Intérêt nutritionnel et effets sur la santé de la consommation de viande

Mots-clés : Viande, Santé, Cuisson, Nutrition, Maladies métaboliques, Cancer colorectal

Auteur : Jean-Michel Lecerf¹

¹Institut Pasteur de Lille, Service de Nutrition, 1 rue du Professeur Calmette, 59019 Lille cédex

* E-mail de l'auteur correspondant : jean-michel.lecerf@pasteur-lille.fr

La consommation de viande est régulièrement mise en cause dans la survenue de problèmes de santé. Qu'en est-il exactement ? Est-ce lié à sa composition, au style alimentaire associé ou à une consommation excessive. Cet article analyse les données de la littérature sur ce sujet.

Résumé :
La consommation de viande a été mise en cause dans la survenue de diverses pathologies. En ce qui concerne les maladies métaboliques (obésité, syndrome métabolique, diabète) et cardiovasculaires, la consommation de viande en tant que telle n'a pas pu être incriminée : c'est le style alimentaire associé qui pourrait jouer un rôle négatif. En ce qui concerne le cancer colorectal les données suggèrent un rôle délétère direct d'une consommation excessive de viande, accru par une cuisson inappropriée. Des facteurs nutritionnels et génétiques associés peuvent au contraire jouer un rôle protecteur. La viande en tant que telle, en quantité adéquate et avec un mode de cuisson convenable est un aliment qui garde toute sa place dans une alimentation équilibrée.

Abstract: Meat consumption: nutritional benefits and health effects
Meat consumption is often considered as being involved in the occurrence of some diseases. The role of meat consumption in metabolic diseases (obesity, metabolic syndrome, diabetes) and cardiovascular diseases is not established, but it could be the associated dietary style which may have a negative effect. Concerning colorectal cancer, data suggest a direct deleterious role of an excessive meat consumption, along with inappropriate cooking. Some nutritional and genetic factors may play a protective effect. Meat, itself, in adequate amounts and cooked appropriately has its place in a balanced diet.

VIANDES & PRODUITS CARNÉS

Viandes & Produits Carnés – Novembre 2014

INTRODUCTION
Les modes alimentaires le existé dans le temps et d l'omnivorisisme de l'homme e plus important en nutrition. Ceci signifie que la comestible, a une place da s'inscrit en outre parfaitem l'acte alimentaire, qui est des nutriments, de procur enfin de réunir c'est-à-dir mets, de saveurs, de cultu Plus que tout autre ali placée au cœur de la nombreux pays.

II.3. Viande et risque
Une autre étude ép population méditerrané que les sujets du 4^{ème} qu rouge (151 ± 36g/j) ava survenue d'obésité abdo après ajustements multip saturées). Sur un suivi initialement indemmes de consommation la plus é risque très augmenté de

I. INTÉRÊT !
Les viandes o relativement homogé micronutriments. La teneur moy d'environ 20 %. (animales, sa comp satisfaisante car essentiels. De se efficacement à Sa teneur e quantité et en q en acides gras d et bien connu l'animal et se influe plus monogastriqu faut aussi ce composition notant que ' mais à trav

II.4. Viandes et
De très nombre entre consommation et/ou de mortalité colorectal, mais au vésical, vésiculaire, prostatique, mam rapport WCRF 20K sa mise à jour de 2 En ce qui cont cohérentes et mon consommation d

II.5. Viande e
Quatre travail La première pul études américai Study et la respectivement é de viande rouge acru de moi cardiovasculaire européenne EP mortalité totale Mais après aju ajustements co en analyse co risque étant n consommateur Dans l'étu viande n'est p

III. RÔ
Il faut d' surcharge, multifactorie sont multipl

2013) ; peut-être parce qu'il existe spécifiques dans les produits laitiers part parce que ce sont d'autres gras saturés qui pourraient être en isabilité de la viande dans métabolisme par le microbiote (3). La viande rouge semble plus e du fer dans le stress oxydatif, ibles. Sur le plan qualitatif, il tant d'insister sur le rôle des pencycliques (barbecue ...) de l'apparition d'amines isson grillée, ou forte, de la is, des facteurs nutritionnels portance ; de même que des 'effet (Lee et al., 2013b ; Fu al., 2014). De même la génétique vis-à-vis du inés hétérocycliques, des rer que certains variants rôle majeur dans le risque lié à la consommation de

me-enviro irectal poly (2009). The cal evidence. mortality in m nal microbiota sha R., Subar A. Research, 69, 3, atic cancer: met de Médecine, 19 le Diabète et Nutr morphisms in xen utton and Cancer, ntake and cause-spe 98, 4, 1032-1041. tions between red me l Nutrition, 99, 2, 352 incident coronary heart 83. n to mortality from 593. the association with (2012). Red meat 55-563. umption and risk ion, 94, 4, 1088- l. (2013). Meat Medicine, 11, 1, g. vegetarian, valuating the -eaters, fish- us adults. y and the al cancer CR may of dietary, il Medicine, tary intake an Journal nteraction rick D.S. y study.

RECOMMANDATIONS

Les bases de l'équilibre alimentaire

1/2 FRUITS ET LÉGUMES

Fruits
Légumes
Feuilles / pousses



1 PRODUIT LAITIER

Lait et dérivés /
fromage / desserts
lactés



1/4 PROTÉINES

Viande
Poisson
Oeufs
Légumineuses

1/4 FÉCULENTS

Pain
Pomme de terre
Céréales et dérivés
Légumineuses

EAU À VOLONTÉ

Eau du robinet

REPAS ÉQUILIBRÉ



2 produits laitiers par jour maximum (un bout de fromage de 30g = 1 produit laitier).



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 viande, volaille, poisson, 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 fruits à coque non salés par jour : noix, noisettes, amandes, pistaches, etc.



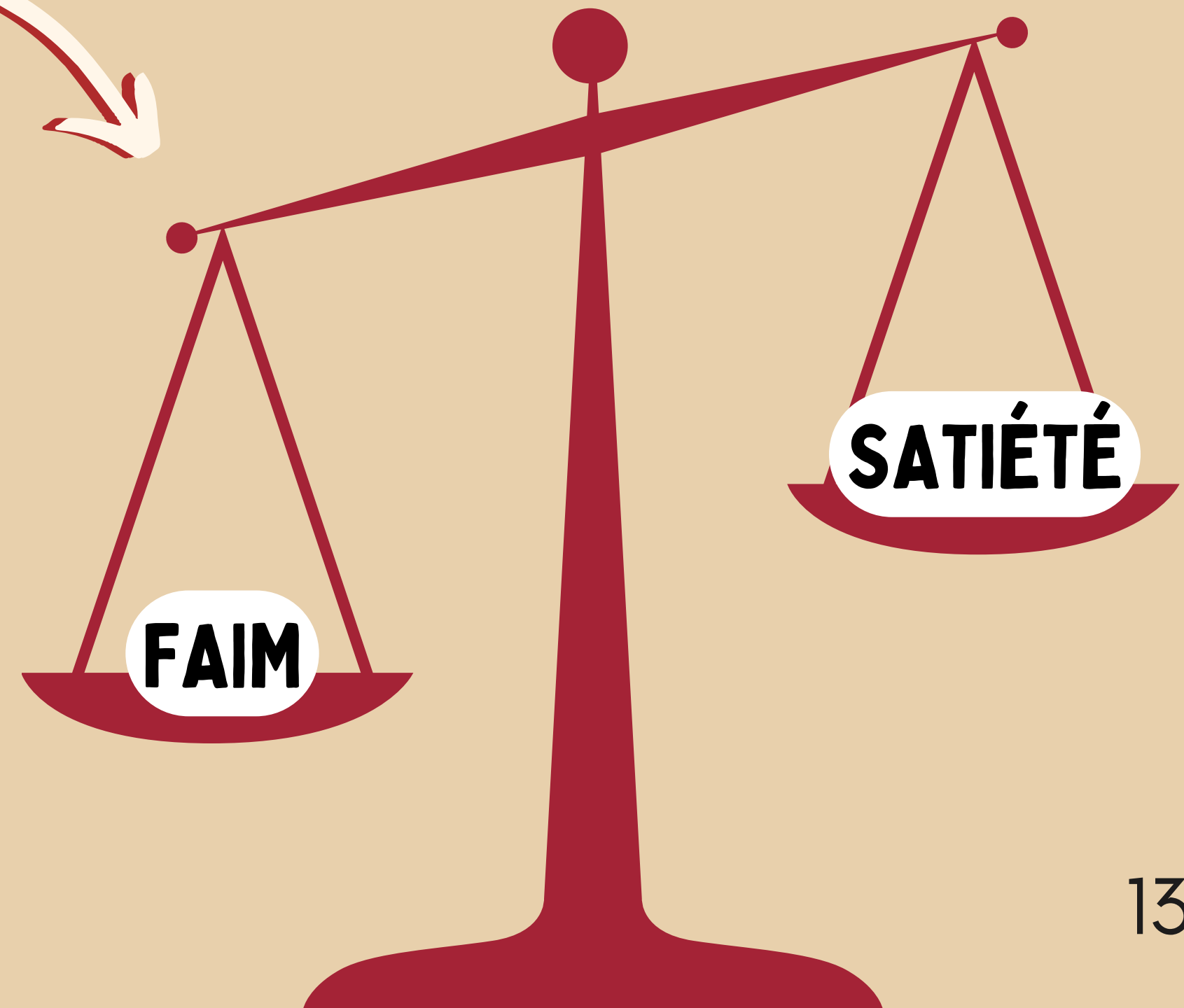
Recommandations du **4ème PNNS 2019-2023**, pour une femme adulte bien portante.

INTÉRÊT SATIÉTOGÈNE

Augmentation de la
consommation de protéines

→ Une **satiété prolongée** permet d'**éviter les fringales** d'aliments gras et sucrés (**grignotages**).

→ Meilleure **satiété** = meilleur **contrôle** de l'**appétit** = meilleur **contrôle** du **poids**.





~ **MERCI !** *~*

