

LES PROTEINES : ON EN PARLE TOUT LE TEMPS MAIS QUE FAUT-IL RETENIR ?

C'est quoi ?

Le mot protéine vient des mots grecs « proteio » (essentiel, prioritaire) et « protos » (premier). Une protéine est une molécule composée d'un assemblage d'acides aminés. Huit acides aminés sont dits « essentiels » car vitaux pour notre organisme. Contrairement aux autres acides aminés, ils ne peuvent être synthétisés par l'organisme et doivent donc être apportés par l'alimentation.

Quels sont leurs rôles ?

Les protéines sont essentielles à la vie de nos cellules, à leur construction, leur protection et leur renouvellement. Rien que ç*a ! Le corps humain est constitué de **protéines structurales** (maintien et développement des muscles, organes) ou **fonctionnelles** (anticorps, hormones, neurotransmetteurs, enzymes). Chaque jour, elles devraient représenter environ 15% de la ration calorique alimentaire.



Contrairement aux graisses et au sucre que notre corps peut mettre en réserve, les protéines ne se stockent pas. Le corps doit continuellement les fabriquer en décomposant celles que nous mangeons et en les réassemblant selon les plans de fabrication de notre ADN. Il s'agit d'un processus complexe que je serai bien à la peine d'expliquer ici. Mais cette complexité explique le coût énergétique de la digestion des protéines et donc leur pouvoir rassasiant.

Ce pouvoir de satiété est très utile dans le cadre d'un régime alimentaire. Etant donné que les protéines ne peuvent être stockées par notre organisme, il est important d'en ingérer à chaque repas, tout au long de la journée.

Quel type de protéine ?

Nous ne parlons pas ici de la tendance végétarienne ou végétalienne, juste de l'origine des protéines.

Il existe des **protéines d'origine animale**. On les trouve dans la viande, charcuterie, volaille, gibier, œufs, poissons, crustacés, abats, produits laitiers. Et on trouve également des **protéines d'origine végétale** dans les légumineuses (pois, fèves, haricots...) fruits à coques (noix, noisettes, cacahuètes, amandes...) et soja. Les protéines végétales ont été longtemps oubliées. Dommage car elles permettent de réduire notre consommation de graisse animale, mauvaise pour notre système cardiovasculaire.



En pratique, ça donne quoi ?

Pour les sportifs, il faut compter environ 1.5 g/kg/jour de protéines, soit 75 g pour un poids de 50 kg ou 100 g pour un poids de 70 kg.

Par exemple : 100 g de viande ou de poisson apporte en moyenne 25 g de protéines, un œuf 12 g de protéine, un yogourt 5 g de protéines.

Astuce 1 pour tous :

Etant donné que les protéines ne sont pas stockées par l'organisme, il n'est pas nécessaire d'en augmenter trop les apports car les excès seront éliminés. Pire : les surdoses inutiles peuvent être délétères pour les reins.

Astuce 2 pour les seniors :

La masse musculaire diminue avec l'âge. Une alimentation apportant suffisamment de protéines et le maintien d'une activité physique telle que la marche nordique contribueront à préserver l'ossature et à rester en forme !

EE – sept. 2017