

# Les protéines

par FREDOBIO

- Constituants essentiellement bâtisseurs.
- Constituants essentiels de nos tissus: 1 g de protéines = 4 Kcal

## Rôle:

Les protéines sont fondamentales dans le processus de croissance et de réparation des tissus organiques.

- Nutrition de la cellule.
- Restauration cellulaire (après un effort physique).
- Croissance
- Reproduction

Elles constituent une source importante d'énergie mais si nous en consommons trop, elles sont stockées sous forme de graisses.

## Où trouvons nous les protéines ?

**1. Dans les produits animaux:** - Viande et charcuterie

- Poissons et produits de la mer
- Oeufs
- lait et produits laitiers
- Fromage

## 2. Dans les produits végétaux:

- Céréales complètes
- Soja
- Fruits secs et oléagineux
- Champignons

## Protéines animales ou végétales?

Les 3/4 des protéines consommées sont d'origine animale.

## Inconvénients:

Les protéines animales sont riches en matière grasse, en cholestérol et donc en graisse saturée et pauvres en fibres et en substances protectrices.

La consommation devrait être inversée et donc plus des 3/4 d'origine végétale. Un petit apport de protéines animales facilite l'assimilation des protéines végétales.

La suppression totale des protéines animales peut conduire à des carences.

**Besoins en protéines:**  
**Ils doivent correspondre à 10 à 15 % des calories.**

0,5 g par kg de masse et par jour:

40 g pour un homme de 80 kg

30 g pour une femme de 60 kg

1 g/kg/jour pour les ados et les femmes enceintes.

Recommandation de l'OMS: 0,47 g/kg

**Pour un homme de 80 kg, 40 g de protéine par jour, donc:**

**Protéines animales**

**Protéines végétales**

200 g de viande

100 g de soja

**Ou** 250 g de poisson

**Ou** 150 g de légumes secs crus

**Ou** 1 litre de lait

**Ou** 200 g de noix

**Ou** 6 oeufs

**Ou** 80 g de levure alimentaire

**Ou** 150 g de fromage blanc

À

**Ou** 120 g de fromage à pâte dure

À

Chaque protéine subit une déconstruction dans le tube digestif pour être assimilée: Ce sont les **acides aminés**. Les acides aminés sont des molécules azotées simples.

Chaque protéine est un assemblage d'environ 20 acides aminés.