

LES PROTEINES

Les protéines : qu'est-ce-que c'est ?

Il existe 3 grands groupes de nutriments à partir desquels l'organisme se construit, se renouvelle et tire son énergie pour assurer aussi bien son métabolisme de base que des efforts de plus grande intensité. Il s'agit des glucides, couramment appelés « sucres », des lipides ou « matières grasses » et des **protéines** dont les fonctions sont essentielles.

Les protéines sont notamment composées d'**acides aminés**. Si ces derniers sont au nombre de 21, seuls 8 sont dits "essentiels"¹. Non synthétisés par l'organisme, ils doivent donc être impérativement apportés par l'alimentation. D'où l'importance de varier les sources de protéines afin de ne pas créer de carences.

Pourquoi les protéines ont un rôle fondamental pour la santé ?

Les protéines ont une double fonction : **structurale** et **métabolique**.

La **fonction structurale** regroupe tout ce qui concerne la composition des tissus, des fibres musculaires, le renouvellement des cheveux, de la peau, des ongles et des organes.

La **fonction métabolique** concerne l'ensemble des réactions chimiques indispensables au bon fonctionnement du corps et dans lesquelles les protéines interviennent essentiellement en tant qu'enzymes, hormones, transporteurs ou immunoglobulines, dans le cas de la défense immunitaire.

L'apport en protéines doit être régulier et personnalisé car les recommandations diffèrent selon les individus. Certaines catégories de la population ont besoin d'un apport en protéines supérieur à la moyenne comme les adolescents, les femmes enceintes ou encore les sportifs dont l'activité musculaire, plus intensive, engendre des besoins spécifiques.

Nos besoins quotidiens en protéines

L'**EFSA**¹ a récemment publié les **apports de référence de la population en protéines**. Les doses recommandées sont indiquées en grammes de protéines par kilogramme de poids corporel par jour. L'EFSA distingue les sédentaires des adultes sportifs loisir, entraînés ou pratiquant des sports de force, des femmes enceintes ou allaitantes, des enfants et des adolescents.

Pour chaque individu, une consommation insuffisante comme une consommation excessive peuvent être nuisibles pour la santé.

¹: il s'agit de l'isoleucine, de la leucine, de la lysine, de la méthionine, de la phénylalanine, de la thréonine, du tryptophane et de la valine

Attention à ne pas négliger ses besoins...

Certaines régimes restrictifs peuvent causer des troubles liés à une carence en protéines. On observera alors l'apparition de maladies infectieuses (fragilité immunitaire), de la fatigue, la chute de cheveux, des ongles cassants voire un déséquilibre psychique.

Des excès plus fréquents que des carences

Une surconsommation de protéines engendre entre autres une production d'urée et d'acide urique qui peuvent surcharger le rein incapable de tout éliminer. Les déchets s'accumulent dans le sang ce qui « fatigue » l'organisme. Un excès de protéines peut également entraîner une prise de masse grasseuse.

Contrairement aux idées reçues, les populations occidentales sont plus souvent confrontées à une consommation excessive en protéines qu'à des carences, d'où la nécessité de respecter les besoins propres à son profil nutritionnel. S'il est intéressant de consommer de la viande rouge en cas de carence en fer, il faut veiller à ne jamais dépasser la dose de 2,5 g de protéines par kg de poids corporel par jour. Toute consommation supérieure à 2 g/kg/jour doit être effectuée sous contrôle médical et sur une durée déterminée.

Le pouvoir « coupe-faim » des protéines

Les protéines ont un pouvoir de **satiété** plébiscité dans de nombreux régimes amaigrissants (régime Dukan, Scarsdale, etc.). Leur pouvoir « coupe-faim » permet de réduire la prise calorique sur une journée ce qui peut être **favorable à la perte de poids**. Les protéines doivent représenter environ 20% de l'apport énergétique recommandé chaque jour pour un individu sédentaire. Il faut néanmoins rester vigilant face aux régimes faibles en calories et riches en protéines qui garantissent une perte de poids rapide mais pas nécessairement durable.

De plus, un déséquilibre dans la répartition entre protéines, lipides et glucides peut provoquer des carences voire un sentiment de frustration face à une diète monotone et restrictive. Une alimentation équilibrée, adaptée à l'activité physique, au poids et à l'âge ainsi qu'un effort sur la durée pour rééquilibrer son alimentation sans s'infliger de changements d'habitudes trop abruptes semblent être préférable à moyen et long terme.

Dans quels aliments trouver des protéines?

Les protéines peuvent être d'origine **animale ou végétale**. En dehors de cas spécifiques nécessitant une consommation en protéines étudiée, surveillée ou accrue (végétaliens, femmes enceintes, sportifs, etc.), une alimentation équilibrée devrait normalement procurer suffisamment de protéines à un individu pour ne pas justifier la prise de suppléments alimentaires.

Exemples pour des portions de 100 g :

Produit	Teneur en protéines
Parmesan	39.4 g
Bœuf braisé	32.1 g
Thon cuit au four	29.9 g
Dinde	29.4 g
Lait demi-écrémé	29 g
Emmental	28.2 g
Comté	28 g
Jambon sec	26.6 g
Blanc de poulet	26.2 g
Steak haché cuit	26 g
Thon au naturel	24.5 g
Saumon fumé	21.8 g
Rôti de porc	21.1 g
Graine de tournesol	20.2 g
Steak de soja	16.5 g

Attention à la consommation de protéines le soir !
Il est conseillé de réduire sa consommation de protéines au cours du repas du soir, tout particulièrement pour les personnes ayant des tendances insomniaques. Un repas trop riche en protéines pourrait engendrer la fabrication de dopamine, un neurotransmetteur à l'origine de la motricité voire de l'agressivité. Des protéines au petit déjeuner et au déjeuner sont en revanche souvent recommandées.

Plats équilibrés en protéines

Filets de saumon au four

Pour une portion de 120 g : contient 170 calories et 25 g de protéines par portion, soit 42% des apports totaux journaliers recommandés pour un individu moyen.

➤ Faible en sel ➤ Sans gluten ➤ Sans produit laitier ➤ Sans oeuf

INGREDIENTS :

Filet de saumon: 600 g
Huile d'olive : 2 c.à soupe (soit 30 ml)
Origan séché : 2 c.à soupe (soit 4 g)
Sel et poivre au goût

PREPARATION (cuisson: 10 min à 215° ou plus longtemps à puissance moindre)

- Préchauffer le four 215°C.

- Couper le filet de saumon en morceaux de grandeur semblable, correspondant au nombre de portions désirées, et les déposer sur une plaque huilée. Les y enduire d'huile à leur tour. Saler, poivrer généreusement et couvrir avec l'origan.
- Cuire au centre du four. Compter environ 10 min pour un filet de 2 à 2,5 cm d'épaisseur. Le temps nécessaire dépendant non seulement de l'épaisseur des filets mais aussi de la température réelle de votre four, il est important de vérifier la cuisson à l'aide d'une fourchette. Servir sur les assiettes chaudes.

Petits pains de lentilles

Pour une portion de 140 g : contient 140 calories et 10 g de protéines par portion, soit 17% des apports totaux journaliers recommandés pour un individu moyen.

► Bonne source de fer ► Faible en gras ► Faible en sel ► Haute teneur en fibres ► Végétarien

INGREDIENTS

- lentilles vertes cuites*, égouttées : 4 tasses ou 1 litre ou 2 boîtes de 541 ml
 - oignon émincé: 175 g
 - fromage mozzarella râpé: 250 ml ou 110 g ou 1 tasse
 - pain de blé entier émietté: 45 g
 - sauce tomate: 180 ml
 - céleri émincé: 100 g
 - œufs: 2 gros
 - persil haché: 60 ml
 - origan: ½ cuillère à café
 - basilic: 1 cuillère à café
 - sel et poivre: Au goût
- *Amener à ébullition puis mijoter à couvert 1,5 tasse (375 ml ou 290 g) de lentilles sèches dans 3 tasses d'eau, durant 25 à 30 minutes.

PREPARATION (cuisson: 20 min à 175°)

- Préchauffer le four à **175 °C**
- Bien mélanger tous les ingrédients dans un grand bol, sauf la sauce tomate pour pâtes.
- Presser fermement (au besoin avec les doigts) le mélange dans un moule antiadhésif pour 12 muffins. Normalement, tout le mélange devrait y entrer.
- **Cuire pendant 20 minutes.** Laisser refroidir quelques minutes, puis démouler chaque portion avec un ustensile approprié (un couteau de plastique fera l'affaire).
- Garnir chaque mini-pain de sauce tomate pour pâtes, soit 1 c. à table (15 ml) par mini-pain.

Ces mini-pains se mangent chauds; ils peuvent être réchauffés au four à micro-ondes au besoin.

Servir un mini-pain pour un jeune enfant, et deux ou trois pour les plus grands et les adultes.

Accompagner avec des pâtes de blé entier ou un riz brun, un peu de sauce tomate et des légumes variés et colorés.

Ces mini-pains se congèlent aisément en portions individuelles. Les emballer dans du papier cellophane et les regrouper dans un sac à congélation.