Protéines: tout ce qu’il faut savoir.

*L’importance des protéines pour la santé au quotidien, ou comment la variation des sources protéiques aide à être en bonne forme au quotidien.*


Introduction

La protéine est une longue chaine d’acides aminés qui rentre dans la composition des cellules de toutes les formes vivantes. Elle est donc indispensable au corps humain car fait partie intégrante de ce dernier – les muscles, par exemple, sont composés de protéine et d’eau. La consommation de protéine est vitale pour être en bonne santé et en parfaite forme physique, et en période de diète, lors de restriction calorique, la consommation protéique est encore plus cruciale pour le fonctionnement corporel optimal et pour éviter une fonte musculaire (catabolisme) – car, contrairement aux glucides et aux lipides, les protéines (et les acides aminés donc qui les composent) doivent être obligatoirement présentes dans le rationnement quotidien – et en quantités suffisantes, sous peine de fonte musculaire entre autres.

## Une diète hyper protéinée est une des diètes les plus populaires parmi les existantes – non seulement les protéines sont très rassasiantes, mais elles optimisent le fonctionnement du métabolisme et de l’ensemble des organes du corps humain. L’objectif de cette diète est d’accélérer la perte de poids en augmentant l’apport en protéines tout en réduisant, de la même manière, les sucres et les graisses. Le corps est alors en état d’hypoglycémie, ce qui booste sa capacité à puiser dans les stocks de graisse et permet une perte de poids rapide. Vous trouverez ici plus de détails sur cette phase alimentaire ici: <https://biotechusa.fr/nouvelle/pourquoi-consommons-nous-beaucoup-de-proteines-pendant-le-regime/>

Un tableau qui résume les apports protéiques pour chaque aliment est une composante indispensable pour que vos apports protéiques soient suffisants et optimaux lors d’une phase de diète, afin d’éviter les carences et pour calculer au plus juste les calories à consommer. Ce tableau vous aiderait à composer votre diète et les différents repas, car vous pourrez choisir plus facilement les sources de protéines et les quantités nécessaires. Nous donnerons des exemples plus bas dans cet article.

Quantités quotidiennes recommandées de protéines.

Il est important non seulement de consommer des protéines, mais également en consommer les bonnes quantités, adaptées à votre morphologie, métabolisme, besoins, âge et sexe. Car il ne faut pas oublier que les protéines apportent également des calories, et leur surconsommation rendrait une diète inefficace.

Il existe des chiffres moyens de quantités de protéine à consommer pour des personnes sportives : on parle de gramme de protéines à consommer par kilo de masse corporelle. Pour les hommes on préconise 1.2 à 1.5 grammes de protéine par kilo de poids de corps (120 à 150 grs/jour pour un homme de 100 kilos), pour les femmes – de 0.8 à 1 grammes par kilo en moyenne (48 à 60 grs/jour pour une femme de 60 kilos), mais ces chiffres varient non seulement en fonction des paramètres cités plus haut, mais également en fonction de phase dans laquelle vous vous trouvez : perte de poids, prise de muscle, travail d’endurance…

Lors d’une perte de poids la quantité de protéine est à augmenter d’au moins 30 à 40%, pour compenser la baisse de glucides et de lipides consommés et pour prévenir la fonte musculaire. Lors de la prise de muscle on garde les quantités moyennes, car la quantité de glucides et de lipides est suffisamment élevée pour la récupération et l’accroissement musculaire en conjonction avec les apports protéiques moyens – vous trouvez plus de détails sur une prise de muscle dans cet article : <https://biotechusa.fr/nouvelle/guide-des-produits-prise-de-masse/>. Enfin, pour le travail d’endurance et pour une bonne récupération musculaire on peut soit garder les apports moyens, soit les augmenter de 10 à 15% en fonction des apports en glucides et lipides.

Une carence en protéines peut avoir de graves conséquences sur l’organisme, en raison des fonctions multiples qu'elles assument – elle peut être par exemple responsable de trouble de croissance, des œdèmes, problème de la peau / cheveux / ongles…

Les excès en protéines affectent surtout les reins - dont l’activité est accrue compte tenu de leur rôle dans le métabolisme des protéines, mais peut aussi mener à une prise de poids, constipation / diarrhées, déshydratation, augmentation de l’excrétion urinaire de calcium, ce qui peut favoriser la constitution de calculs rénaux et l’apparition de l’ostéoporose.

Que ce soit excès ou manque, une quantité inadaptée de protéines est mauvaise pour la santé, d’où encore une fois l’importance de la bonne planification.

##

## La variété de sources est importante

On distingue trois types de protéines qu’il est possible d’apporter au corps humain par l’alimentation:

* Les protéines complètes, contenant tous les acides aminés essentiels au fonctionnement de l’organisme (et qui ne sont pas fabriqués par le corps humain). Ces protéines sont essentiellement animales (viande, laitages, œufs...) mais aussi végétales (soja, quinoa). Les neuf acides aminés essentiels sont : histidine, isoleucine, leucine, lysine, méthionine, phénylalanine, thréonine, tryptophane et valine. A partir de ces acides aminés le corps humain est capable de synthétiser tous les autres acides aminés indispensables pour son fonctionnement.
* Les protéines incomplètes, qui contiennent au moins un acide aminé essentiel, et qui n’apportent pas l’ensemble d’acides aminés essentiels à l’organisme (il existe 20 acides aminés utilisés par le corps humain, donc 9 qui sont essentiels). Les végétaux - comme les petits pois, haricots et autres graines - apportent des protéines incomplètes – comme c’est le cas de nombreuses protéines végétales (si vous voulez connaitre un peu plus sur les plats qu’il est possible d’élaborer à partir d’aliments végétariens – regardez ici: <https://biotechusa.fr/nouvelle/proteine-vegetale-11-plats-si-vous-voulez-remplacer-les-proteines-animales/>).
* Les protéines complémentaires: la référence est faite aux aliments apportant des protéines incomplètes et qu’il faut combiner ensemble pour obtenir des protéines complètes (qui apportent donc l’ensemble des neufs acides aminés essentiels pour le corps humain). Par exemple le riz et les haricots, le pain et le beurre de cacahuètes...

En voyant ce constat, il serait aisé de dire que la consommation des protéines animales – qui permet d’apporter l’ensemble d’acides aminés essentiels au corps humain – est à privilégier. Cependant il est important de prendre en compte les profils nutritionnels des aliments en question: certaines protéines animales contiennent du fer et de la vitamine B12, alors que les protéines végétales n’en contiennent pas. Mais les protéines végétales sont riches en antioxydants et en fibres, alors que les protéines animales n’ont pas ces propriétés. Les protéines animales sont plus riches en graisses saturées, alors que les protéines végétales apportent des graisses insaturées, saines pour l’organisme. Il est donc plus que conseillé de couvrir ses besoins alimentaires en variant les sources de protéines, en mélangeant l’animal et le végétal.

Bas du formulaire

## Teneur des aliments en protéine

Nous donnons ici un exemple de tableaux contenant des aliments, leur teneur en protéines pour 100 grammes, ainsi que leur teneur en calories, pour vous faciliter la composition de votre plan alimentaire propre.

* **Viande: elle apporte les acides aminés essentiels, le fer et la vitamine B12.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Aliment*** | ***Portion*** | ***Calories*** |
| Bavette | 100g | 194 kcal |
| Bœuf | 100g | 171 kcal |
| Bœuf haché | 100g | 241 kcal |
| Châteaubriand | 100g | 121 kcal |
| Collier de bœuf | 100g | 213 kcal |
| Côte de bœuf | 100g | 404 kcal |
| Côte de bœuf rôtie | 100g | 187 kcal |
| Côtes de veau | 100g | 237 kcal |
| Entrecôte | 100g | 217 kcal |
| Faux-filet | 100g | 117 kcal |
| Filet de Bœuf | 100g | 189 kcal |
| Filet de veau | 100g | 217 kcal |
| Filet mignon | 100g | 207 kcal |
| Flanchet | 100g | 231 kcal |
| Goulasch de bœuf | 100g | 123 kcal |
| Gîte | 100g | 158 kcal |
| Queue de bœuf | 100g | 196 kcal |
| Ragoût de bœuf | 100g | 191 kcal |
| Ris de bœuf | 100g | 319 kcal |
| Rumsteck | 100g | 171 kcal |
| Rôti de veau | 100g | 175 kcal |
| Steak de surlonge de bœuf | 100g | 182 kcal |
| Steak haché | 100g | 247 kcal |
| Suif de bœuf | 100g | 854 kcal |
| Tournedos | 100g | 188 kcal |
| Tripes de boeuf | 100g | 94 kcal |
| Veau | 100g | 282 kcal |
| Viande hachée | 100g | 250 kcal |

* **Fruits de mer et poisson: ils apportent du potassium, magnésium, calcium, cuivre, manganèse, fer, zinc et sélénium, puissants antioxydants, et iode qui participe à la synthèse des hormones thyroïdiennes.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Aliment*** | ***Portion*** | ***Calories*** |
| Alose | 100g | 252 kcal |
| Anchois | 100g | 131 kcal |
| Anguille | 100g | 236 kcal |
| Baliste | 100g | 93 kcal |
| Brochet | 100g | 113 kcal |
| Brème | 100g | 135 kcal |
| Calmar | 100g | 92 kcal |
| Carpe | 100g | 162 kcal |
| Caviar | 100g | 264 kcal |
| Chanos | 100g | 190 kcal |
| Coquilles Saint-Jacques | 100g | 111 kcal |
| Crabe | 100g | 91 kcal |
| Encornet | 100g | 175 kcal |
| Espadon | 100g | 172 kcal |
| Esturgeon | 100g | 135 kcal |
| Homard | 100g | 89 kcal |
| Huitres | 100g | 65 kcal |
| Langouste | 100g | 82 kcal |
| Langoustine | 100g | 84 kcal |
| Lieu jaune | 100g | 111 kcal |
| Sushi | 100g | 150 kcal |
| Sébaste | 100g | 94 kcal |
| Thon | 100g | 132 kcal |
| Truite | 100g | 190 kcal |
| Turbot | 100g | 122 kcal |
| Merlu | 100g | 71 kcal |
| Morue | 100g | 105 kcal |
| Moule | 100g | 172 kcal |
| Écrevisse | 100g | 87 kcal |

* **Légumes: sources de vitamines et de minéraux, ils s’adaptent parfaitement avec les protéines animales.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Aliment*** | ***Portion*** | ***Calories*** |
| Ail | 100g | 149 kcal |
| Artichaut | 100g | 47 kcal |
| Asperge | 100g | 20 kcal |
| Aubergine | 100g | 25 kcal |
| Bette | 100g | 19 kcal |
| Betterave | 100g | 43 kcal |
| Brocoli | 100g | 34 kcal |
| Carotte | 100g | 41 kcal |
| Champignons | 100g | 22 kcal |
| Chou frisé | 100g | 49 kcal |
| Chou rave | 100g | 27 kcal |
| Chou rouge | 100g | 31 kcal |
| Choux de Bruxelles | 100g | 43 kcal |
| Ciboulette | 100g | 30 kcal |
| Tomate | 100g | 18 kcal |
| Tomate cerise | 100g | 100 kcal |
| Wasabi | 100g | 109 kcal |
| Échalotes | 100g | 72 kcal |
| Épinards | 100g | 23 kcal |
| Chou fleur | 100g | 25 kcal |
| Citrouille | 100g | 26 kcal |
| Concombre | 100g | 16 kcal |
| Cornichon | 100g | 14 kcal |
| Courge | 100g | 14 kcal |
| Courgette | 100g | 17 kcal |
| Céleri branche | 100g | 16 kcal |
| Endive | 100g | 17 kcal |
| Fanes de navets | 100g | 20 kcal |
| Fenouil | 100g | 31 kcal |
| Chou | 100g | 25 kcal |
| Olives vertes | 100g | 115 kcal |

* **Noix et graines: elles apportent des quantités conséquentes de vitamines B1, B2, E, de calcium, magnésium, phosphore, potassium, zinc, sélénium, mais aussi de fibres, avec des teneurs qui vont de 3 à 8 g de fibres pour 100 gr, plus les graisses insaturées, bonnes pour la santé**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Aliment*** | ***Portion*** | ***Calorie*** |
| Amandes | 100g | 575 kcal |
| Cacahuètes | 100g | 567 kcal |
| Cajou | 100g | 553 kcal |
| Châtaignes | 100g | 213 kcal |
| Châtaignes | 100g | 194 kcal |
| Faines | 100g | 576 kcal |
| Fruit à pain | 100g | 191 kcal |
| Germes de luzerne | 100g | 23 kcal |
| Glands | 100g | 387 kcal |
| Graines de chia | 100g | 486 kcal |
| Graines de citrouille | 100g | 559 kcal |
| Graines de coton | 100g | 506 kcal |
| Graines de lin | 100g | 534 kcal |
| Graines de lotus | 100g | 89 kcal |
| Graines de pavot | 100g | 525 kcal |
| Graines de sésame | 100g | 573 kcal |
| Graines de tournesol | 100g | 584 kcal |
| Haricots de soja | 100g | 147 kcal |
| Haricots pinto | 100g | 347 kcal |
| Noisettes | 100g | 628 kcal |
| Noix | 100g | 654 kcal |
| Noix de carya | 100g | 657 kcal |
| Noix de coco | 100g | 354 kcal |
| Noix de ginkgo | 100g | 182 kcal |
| Noix de macadamia | 100g | 718 kcal |
| Noix de pécan | 100g | 691 kcal |
| Noix du Brésil | 100g | 656 kcal |
| Pastèque | 100g | 30 kcal |
| Pignons | 100g | 673 kcal |
| Pistaches | 100g | 562 kcal |
| Pois | 100g | 81 kcal |

* **Produits laitiers: ils apportent les acides aminés essentiels (comme la viande), et peuvent – en cas d’intolérance au lactose – être remplacés par les produits à base de viande, poisson, fruits de mer – ou encore des combinaisons de légumineux et graines.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Aliment*** | ***Portion*** | ***Calories*** |
| Chocolat chaud | 100g | 89 kcal |
| Cottage Cheese | 100g | 98 kcal |
| Crème | 100g | 242 kcal |
| Crème aigre | 100g | 181 kcal |
| Crème allégée | 100g | 102 kcal |
| Crème anglaise | 100g | 135 kcal |
| Crème fouettée | 100g | 257 kcal |
| Crème fraîche | 100g | 393 kcal |
| Crème pâtissière | 100g | 122 kcal |
| Fromage blanc | 100g | 98 kcal |
| Kéfir | 100g | 55 kcal |
| Lait | 100g | 61 kcal |
| Lait concentré non sucré | 100g | 134 kcal |
| Lait de chèvre | 100g | 69 kcal |
| Lait de coco | 100g | 230 kcal |
| Lait de riz | 100g | 49 kcal |
| Lait de soja | 100g | 45 kcal |
| Lait demi-écrémé | 100g | 50 kcal |
| Lait d’amande | 100g | 17 kcal |
| Lait en poudre | 100g | 496 kcal |
| Lait entier | 100g | 61 kcal |
| Lait sans lactose | 100g | 52 kcal |
| Lait écrémé | 100g | 35 kcal |
| Lassis | 100g | 75 kcal |
| Mousse au chocolat | 100g | 225 kcal |
| Petit-suisse | 100g | 135 kcal |
| Riz au lait | 100g | 118 kcal |
| Semoule au lait | 100g | 67 kcal |
| Tzatziki | 100g | 117 kcal |
| Yaourt | 100g | 61 kcal |

## Conclusion:

Nous avons donné un petit aperçu sur l’utilité des protéines, les différents types, les sources ainsi que les conseils de consommation au quotidien. Il faut retenir surtout le fait que consommer trop de protéines ou pas assez est mauvais pour la forme et la santé. Consommer juste un type et une source de protéines l’est également – la variété et la variation sont les clés du succès et de la bonne santé. Et n’oubliez pas de calculer les apports nécessaires en utilisant les tableaux de teneur protéique – avec tout ça, avoir les apports protéiques parfait devient un jeu d’enfant !