



Protéines: ces briques biologiques pour bien grandir et bien vieillir

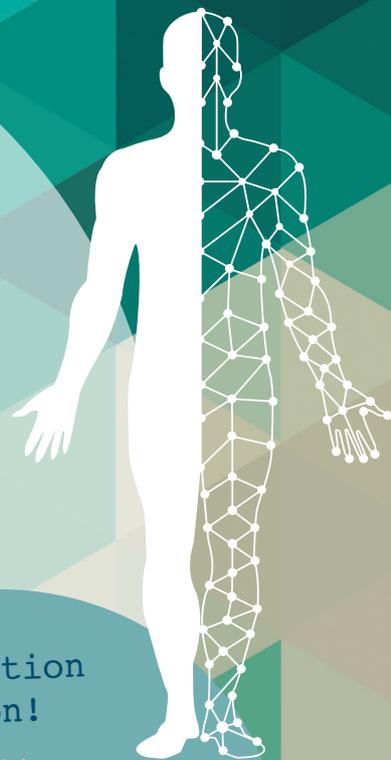
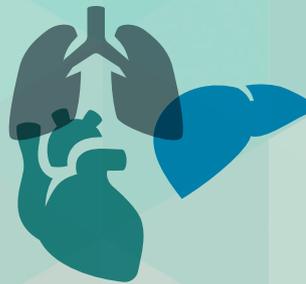
À quoi servent les protéines? Où les trouve-t-on?
Quelles sont les différences entre les protéines animales et végétales?
Qu'est-ce que le flexitarisme?
Petit tour d'horizon de ces éléments qui construisent la vie.

Les protéines construisent la vie!

Les protéines sont les **éléments bâtisseurs du corps**:
elles sont à la base de toutes les cellules.

Elles ont des **rôles multiples**:

- ✓ **Entretien des tissus**
(muscles, squelette,...)
- ✓ **Fonctionnement des organes**
(poumons, cœur, foie,...)
- ✓ **Défenses immunitaires**
(anticorps,...)
- ✓ **Signalement**
(transmission d'information,...)



Fabrication maison!

L'organisme fabrique ses propres protéines à partir des protéines alimentaires: celles-ci sont **digérées et décomposées** en plus petites unités (les acides aminés), puis **reconstruites** en fonction des besoins. Le corps est capable de construire plus de 25.000 protéines différentes!



Le saviez-vous?

Après l'eau, les protéines sont le principal composant du corps humain. Un adulte de 70 kg contient environ 12 kg de protéines.

Des protéines pour toute la vie

L'apport en protéines par les aliments est **important tout au long de la vie:**



CROISSANCE



ENTRETIEN



PRÉSERVATION
DES MUSCLES

Ni trop, ni trop peu

Si les protéines sont importantes pour toute la vie, elles doivent être apportées dans les bonnes proportions. Au cours des premières années de vie tout particulièrement, le manque comme l'excès de protéines peuvent avoir des conséquences fâcheuses:

MANQUE
DE PROTÉINES

▶ Altération de la **croissance** et du **développement**

EXCÈS
DE PROTÉINES

▶ Augmentation du risque d'**obésité** à l'âge adulte

Demandez conseil à votre médecin et/ou votre diététicien.



Le **lait maternel** est l'aliment idéal pour le nourrisson jusqu'à 6 mois. Le **lait** et les **jus végétaux** ne conviennent pas pour l'alimentation des nourrissons. Jusqu'à 36 mois au moins, choisissez toujours un lait **adapté**, selon les conseils de votre pédiatre.

Protéines animales ou végétales, quelles différences?

- Les protéines **animales** (viande, volaille, poisson, œufs, produits laitiers) ont une **valeur nutritive supérieure** à celle de la plupart des protéines végétales.
- Les protéines **végétales** peuvent remplacer les protéines animales, mais à **certaines conditions**.

Les **végétariens** (qui ne mangent ni viande, ni poisson, mais des œufs et des produits laitiers), et encore plus les **végétaliens** (qui ne mangent aucun produit issu du règne animal, pas même le miel) doivent veiller à **augmenter leurs apports en protéines** pour compenser la présence moindre ou l'absence des protéines animales:

- ▶ **Végétariens: +20%** de protéines
- ▶ **Végétaliens: +30%** de protéines

Bon à savoir

Un régime végétarien ou partiellement végétarien peut avoir des effets bénéfiques. Toutefois, la suppression des protéines animales de l'alimentation peut engendrer des déséquilibres nutritionnels en certaines vitamines et minéraux. Mieux vaut consulter un médecin et/ou un diététicien.

FLEXITARISME

↳ nouvelle tendance

Ce terme désigne une alimentation **végétarienne à temps partiel**: elle comporte moins souvent de la viande et se base largement, mais pas exclusivement, sur les végétaux. Ce type d'alimentation permet de satisfaire aisément les besoins en protéines et est bénéfique pour la santé humaine, mais aussi pour celle de la planète!

Les associations végétariennes

Il existe des associations heureuses, où une source de protéines végétale complète une autre, et inversement. C'est le cas de l'association entre les **céréales** et les **légumes secs** ou les **produits laitiers**.

= la complémentarité des protéines



LÉGUMES SECS

- lentilles
- pois chiches
- haricots rouges



PRODUITS LAITIERS

- lait
- fromage râpé
- fromage frais

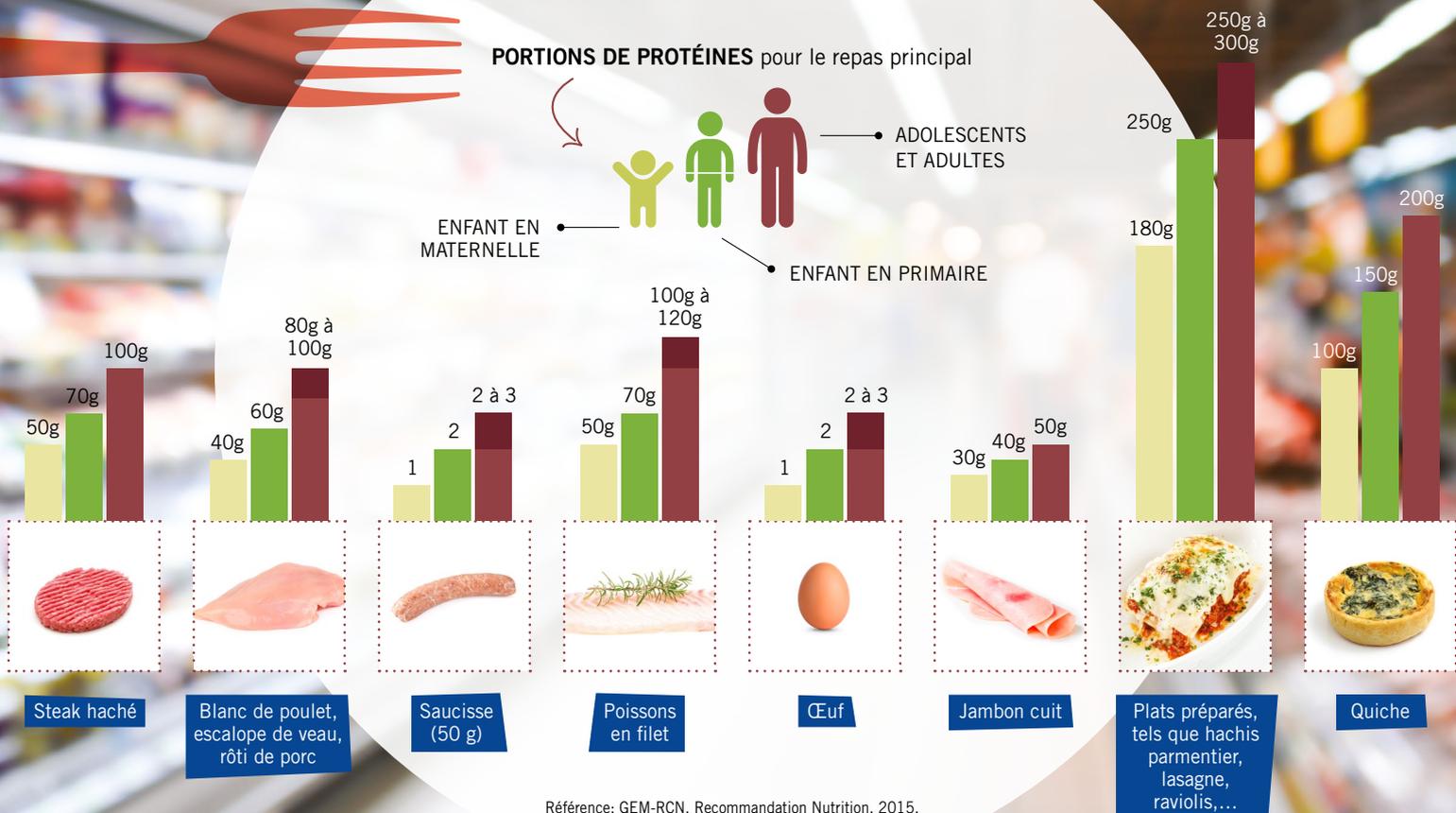
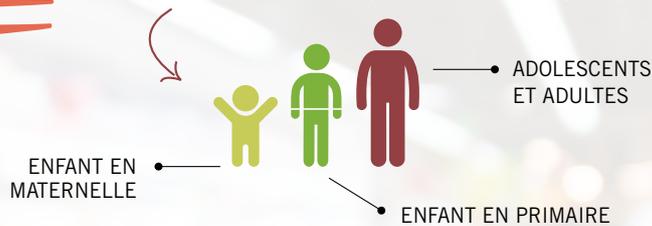


Le saviez-vous?

Il y a soja et soja. Les fèves de soja (*Glycine max*) contiennent des protéines de valeur nutritive élevée. Elles ne doivent pas être confondues avec les **pousses de soja** ou jets de soja, qui proviennent d'une autre plante (le haricot mungo), et ne contiennent **pas plus de protéines** que des légumes.

Guide des portions

PORTIONS DE PROTÉINES pour le repas principal



Référence: GEM-RCN, Recommandation Nutrition, 2015.

Cette brochure a été réalisé par des diététiciens et vous est offerte par Nestlé

Op initiatief van NESTLÉ en haar merken:

