swissmilk Newslaiter

On en parle
Les régimes Low Fat et Low Carb, 4e partie

Décembre 2011

Ce qu'il faut savoir sur les protéines

Qu'est-ce qu'une protéine?

Valable pour tous: Des protéines en suffisance chaque jour

Protéines L'essentiel en bref

Le lait: naturel et précieux

swiss milk
Suisse. Naturellement.
SUISSE GARANTIE

Éditorial

Dans le débat entre «low fat» et «low carb», on oublierait presque les protéines. Or, si les glucides et les lipides sont des sources d'énergie extrêmement importantes, les protéines sont elles aussi indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Elles sont nécessaires à la construction, au renouvellement et à la structuration des cellules et des tissus, et assurent diverses fonctions. Contrairement aux glucides et aux lipides, les protéines ne peuvent être stockées. Il faut donc consommer quotidiennement des protéines en quantité et en qualité suffisantes.

On a longtemps pensé que les protéines pourraient avoir une influence néfaste sur la fonction rénale. Aujourd'hui, on sait que ce n'est pas le cas chez les personnes en bonne santé. On leur reproche en outre de faire grossir, ce que démentent les résultats de récents travaux scientifiques. Ceux-ci révèlent que les protéines animales contenues dans la viande, le poisson, les œufs, le lait et les produits laitiers auraient au contraire un effet favorable en cas de problèmes pondéraux. Et ce n'est pas tout! Les protéines sont bien tolérées par les diabétiques, fortifient les os et préviennent l'ostéoporose. Enfin, les sportifs connaissent les bienfaits des protéines lactiques, qui stimulent la synthèse des protéines musculaires et favorisent la régénération des tissus après l'entraînement.

Qu'est-ce qu'une protéine?

On trouve des protéines dans les muscles, les os, les cheveux, les ongles et la peau – autrement dit dans toutes les cellules et tous les tissus du corps humain. Les protéines déterminent leur structure et sont nécessaires à leur construction, à leur réparation et à leur renouvellement. Elles interviennent en outre de diverses manières dans le fonctionnement de l'organisme. Une protéine est composée d'acides aminés de nombre et de types variables. On dénombre 21 acides aminés au total, classés en essentiels (indispensables) et non essentiels. Les acides aminés non essentiels peuvent être synthétisés par l'organisme, ce qui n'est pas le cas des acides aminés essentiels. Ces derniers doivent donc être apportés par l'alimentation. Les protéines animales – que l'on trouve dans la viande, le poisson, les œufs, le lait et les produits laitiers – contiennent généralement plus d'acides aminés essentiels que les protéines végétales.

Valable pour tous:
Des protéines en suffisance chaque jour

Un processus permanent de synthèse et de dégradation des protéines se déroule dans l'organisme. Comme les protéines ne peuvent être stockées, il est indispensable d'en consommer régulièrement.

Les besoins journaliers d'un adulte se situent entre 0,8 g et 2,0 g de protéine par kilo de poids corporel. C'est la quantité nécessaire au maintien du renouvellement naturel et biologique des protéines. Concrètement, la pyramide alimentaire de Swissmilk donne les recommandations suivantes:

- 4 portions d'aliments apportant des protéines animales de haute valeur biologique, soit 3 portions de lait ou de produits laitiers et 1 portion de viande, de volaille, de poisson ou d'œufs.
- 7 portions d'aliments variés apportant des protéines végétales, soit 3 portions de céréales complètes, de pommes de terre ou de légumineuses, 3 portions de légumes et 1 portion de noix ou de graines.

Sport et protéines

Les besoins en protéines des sportifs sont un peu plus élevés que ceux des non-sportifs. Ce surcroît est toutefois automatiquement compensé par des apports énergétiques accrus, de sorte que même les sportifs consomment suffisamment de protéines sans recourir à la supplémentation. Le lait et les produits laitiers sont précieux pour les amateurs de sport, car ils freinent la dégradation des protéines musculaires, réduisent la fatigue musculaire et fortifient le système immunitaire. Un verre de lait après l'entraînement pourvoit aux besoins de la reconstruction musculaire et intensifie la synthèse de nouvelles protéines musculaires.

Végétarisme et protéines

Les végétariens qui consomment des produits laitiers sont généralement suffisamment approvisionnés en protéines. En effet, la valeur biologique des protéines végétales augmente lorsqu'elles sont associées à des protéines lactiques (p. ex. pommes de terre et séré, flocons d'avoine et yogourt). Étant donné qu'on ne trouve pas tous les acides aminés essentiels dans les sources végétales, il est recommandé aux végétaliens de combiner plusieurs aliments d'origine végétale à chaque repas (p. ex. riz et haricots, légumineuses et céréales, lentilles et pommes de terre). Les apports en protéines s'en trouvent améliorés. Le seul aliment végétal contenant tous les acides aminés essentiels est le soja.

Ostéoporose et protéines

Les protéines fortifient les os, c'est ce qu'indiquent des études scientifiques. On suppose même qu'un apport protéique insuffisant nuirait à la densité osseuse. Les protéines animales, en particulier, sont en mesure de réduire le risque d'ostéoporose. Même à un âge avancé, cette influence bénéfique se manifeste encore.

À cet égard, le rôle des produits laitiers est prépondérant. Ils contiennent non seulement des protéines, mais aussi du calcium, de la vitamine D, du phosphore, du zinc et du magnésium. Et c'est peut-

être ce complexe nutritif naturel qui fait que le lait a encore plus d'effet sur la santé osseuse à long terme que d'autres aliments contenant du calcium ou des protéines seulement.

Surpoids et protéines
Des études comparatives ont montré que la perte de poids est plus importante avec un régime riche en protéines et qu'il est plus facile de maintenir son poids à l'issue d'un tel régime. Cela s'explique par le pouvoir rassasiant des protéines, plus élevé que celui des glucides et des lipides. On a aussi constaté que les participants aux études s'accommodaient mieux d'un régime riche en protéines et que le taux d'abandons était inférieur. Il est d'ailleurs prouvé qu'un apport important de protéines au petit-déjeuner retarde l'apparition de la faim. À midi, les portions sont dès lors plus petites, ce qui permet d'économiser des calories.

Diabète sucré et protéines
En présence d'un diabète sucré, un apport protéique relativement élevé (jusqu'à 1,2 g / kg de poids corporel et par jour) est considéré comme bénéfique, car les protéines alimentaires n'ont pas d'influence néfaste sur la régulation de la glycémie ou sur d'autres facteurs de risque cardiovasculaire. À condition toutefois que la fonction rénale ne soit pas altérée.

Reins et protéines
Les acides aminés contiennent de l'azote, qui est éliminé par les reins et l'urine. C'est pourquoi l'idée qu'un apport protéique élevé serait dangereux pour les reins est largement répandue. Selon l'état actuel des connaissances, toutefois, rien n'indique qu'un régime amincissant pauvre en glucides, mais riche en protéines, altérerait la fonction rénale chez l'adulte en bonne santé. Les reins semblent plutôt s'adapter au surcroît de protéines en agrandissant leur unité fonctionnelle.

Protéines
L'essentiel en bref

- Un petit-déjeuner riche en protéines rassasie et permet d'économiser des calories à midi.
- Chaque repas doit apporter des protéines à l'organisme.
- Les protéines issues de l'alimentation sont bénéfiques en cas de surpoids ou de diabète.
- Les personnes âgées, les femmes enceintes et les mères qui allaitent doivent veiller à ingérer suffisamment de protéines par l'alimentation.
- La valeur biologique des protéines végétales augmente lorsqu'elles sont associées à des protéines animales.

Le lait: naturel et précieux

Le lait joue un rôle essentiel dans une alimentation saine. Source de protéines de qualité, de calcium, de vitamine D et de presque tous les acides gras saturés et insaturés nécessaires à l'organisme, c'est l'un des aliments les plus naturels et les plus importants qui soient. Trois portions de lait par jour couvrent déjà deux tiers des besoins en calcium, ce qui correspond par exemple à:

2 dl de lait,
180 g de yogourt et
40 g de fromage à pâte dure.

Des protéines au quotidien
Exemple pratique

Le matin
Bircher au millet, miel et fruits rouges

Entre-deux
Verre de lait et bâtonnets de légumes

À midi
Haricots, pommes de terre et tomates

Entre-deux
Petit pain complet, fromage et poire

Le soir
Salade de colrave et blancs de poulet

Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Relations publiques
Weststrasse 10
Case postale
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 53
Fax 031 359 58 55
pr@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

En savoir plus

N° d'art. 133080F

N° d'art. 133081F

N° d'art. 133082F

N° d'art. 133083F

Newslaiter
En 2011, les Newslaiters traitent des régimes low fat et low carb. Vous pouvez commander les éditions déjà parues par téléphone au 031 359 57 28 ou par courriel à commande@swissmilk.ch.

Factsheets
Informations pour les patients sur les principaux traitements diététiques, à télécharger gratuitement sur www.swissmilk.ch/nutrition.

Plans hebdomadaires
Idées de menus pour toute la famille: plans hebdomadaires de recettes de saison sur www.lemenu.ch/semainier.

Sources
Proteine sind lebensnotwendig. Dans: FoodToday 09/2005; Das Protein-Kraftpaket. Dans: FoodToday 09/2001; Bundesamt für Gesundheit (éd.) (2011): Proteine in der Ernährung des Menschen; PSL (éd.) (2010): Proteinreiche Reduktionsdiät – Risiko für die Nieren. Dans: Maillaiter septembre 2010; PSL (éd.) (2003): Proteinversorgung und Knochengesundheit. Dans: Maillaiter avril 2003; PSL (éd.) (2010): Mehr Eiweiss für die Gewichtskontrolle. Dans: Maillaiter décembre 2010; PSL (éd.) (2010): Proteinreich Frühstücken spart mittags Kalorien. Dans: Maillaiter mars 2010. Austin, Gregory L. et al. (2011): Trends in carbohydrate, fat, and protein intakes and association with energy intake in normal-weight, overweight, and obese individuals. Flechtner-Mors, Marion et al. (2010): Enhanced weight loss with protein-enriched meal replacements in subjects with the metabolic syndrome. Dans: Wiley InterScience (www.interscience.wiley.com); Moch, Klaus-Jürgen (2003): Starker Stoff für starke Männer? Dans: UGB Forum 3/2003; PSL (éd.) (2009): Molkenproteine in der Sporternährung. Dans: Maillaiter mars 2009.

Impressum
La Newslaiter paraît 4 fois en 2011.
Éditeur: Swissmilk, Berne.
Rédaction: Susann Wittenberg, nutritionniste B.Sc., Swissmilk.
Concept / rédaction: C-Matrix Communications, Zoug.
Graphisme: gra'vis, Eich.
Version française: Trait d'Union, Berne.
N° d'article: 133083F