



Protéines: densité, qualité, valeur nutritive

Pour assurer un bon apport en protéines, ce n'est pas seulement la quantité qui compte, mais aussi la qualité. Pour assurer un bon apport en protéines, ce n'est pas seulement la quantité qui compte. Il faut également tenir compte des sources de protéines que l'on choisit, de leur qualité et de la capacité de notre organisme à les assimiler.

beaucoup de
protéines dans une
petite portion



peu de protéines
dans une grande
portion

aliment riche en protéines tel que le poulet pour atteindre cette quantité, il faut consommer environ 150 g d'un aliment moins riche en protéines tel que les flocons d'avoine.

Qualité des protéines

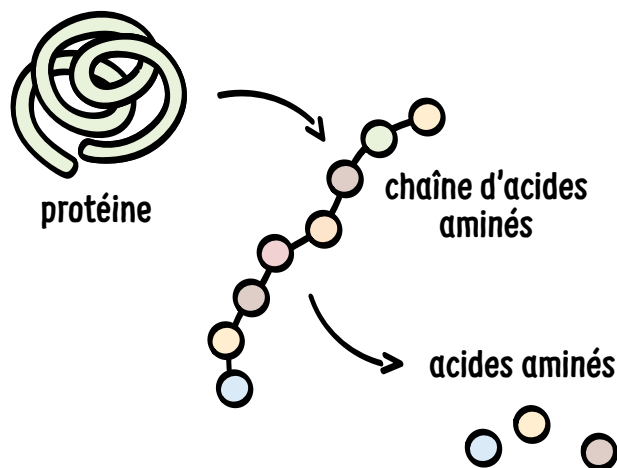
Les protéines sont composées d'acides aminés assemblés en longues chaînes; certains d'entre eux peuvent être synthétisés par le corps, d'autres non. Ces derniers, les acides aminés dits essentiels, doivent être apportés par l'alimentation.

Pour évaluer la qualité des protéines, il convient de savoir combien d'acides aminés essentiels elles contiennent et dans quelle proportion. Les aliments contenant des protéines avec de nombreux acides aminés essentiels sont de meilleure qualité que ceux qui n'en contiennent que quelques-uns.

Densité protéique

De nombreux aliments contiennent des protéines, certains d'entre eux en fournissent cependant beaucoup dans de petites portions: on les qualifie d'aliments denses en protéines. Il s'agit entre autres des produits laitiers, des œufs ou de la viande. D'autres aliments, tels que les céréales, fournissent moins de protéines pour une quantité similaire: ils ont une densité protéique plus faible.

Si l'on souhaite, par exemple, consommer 20 g de protéines, la taille des portions varie en fonction des aliments. Alors qu'il suffit d'environ 80 g d'un



Aliments contenant des acides aminés essentiels

Certains aliments riches en protéines fournissent tous les acides aminés essentiels en quantité suffisante et dans des proportions favorables pour le corps humain. Il s'agit par exemple du lait et des produits laitiers, du tofu et d'autres produits à base de soja, des œufs, de la viande et du poisson.

D'autres sources de protéines, par exemple les céréales et les légumineuses, ne contiennent que certains acides aminés essentiels en faible quantité. Dans de tels cas, la qualité des protéines peut

être améliorée en combinant différents aliments, par exemple en associant des légumineuses et des céréales. Il en va de même lorsque des sources de protéines végétales sont consommées en même temps que des aliments d'origine animale.

Si l'on compare différentes protéines, la protéine de lactosérum issue du lait présente un profil particulièrement favorable en acides aminés essentiels.

Combinaisons idéales



fromage et
pomme de terre



lait et céréales
(bircher)



œuf et blé



soja et riz



viande de veau
et pâtes

Nutriment n'est pas synonyme de valeur nutritive

L'organisme n'assimile pas de la même manière toutes les protéines que nous consommons. Ce qui est donc décisif, ce n'est pas seulement la quantité de protéines contenue dans un aliment, mais aussi la capacité de cette protéine à être absorbée et utilisée. Nutriment et valeur nutritive ne sont pas synonymes. Un nutriment désigne un des compo-

sants d'un aliment, par exemple les protéines. La valeur nutritive, en revanche, décrit l'utilité réelle de ce nutriment pour le corps, par exemple pour le développement de la musculature.

Le corps élimine une partie des nutriments que nous absorbons par l'alimentation, tandis qu'il

Des nutriments à la valeur nutritive

Nutriments présents



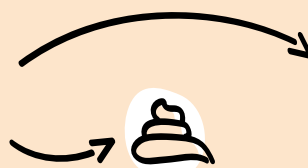
dans l'alimentation,
p. ex. protéines

Consommation

Digestion



Absorption des
nutriments



Une partie des nutriments
est éliminée

Valeur nutritive



Réutilisation des
nutriments, p. ex. pour la
formation musculaire

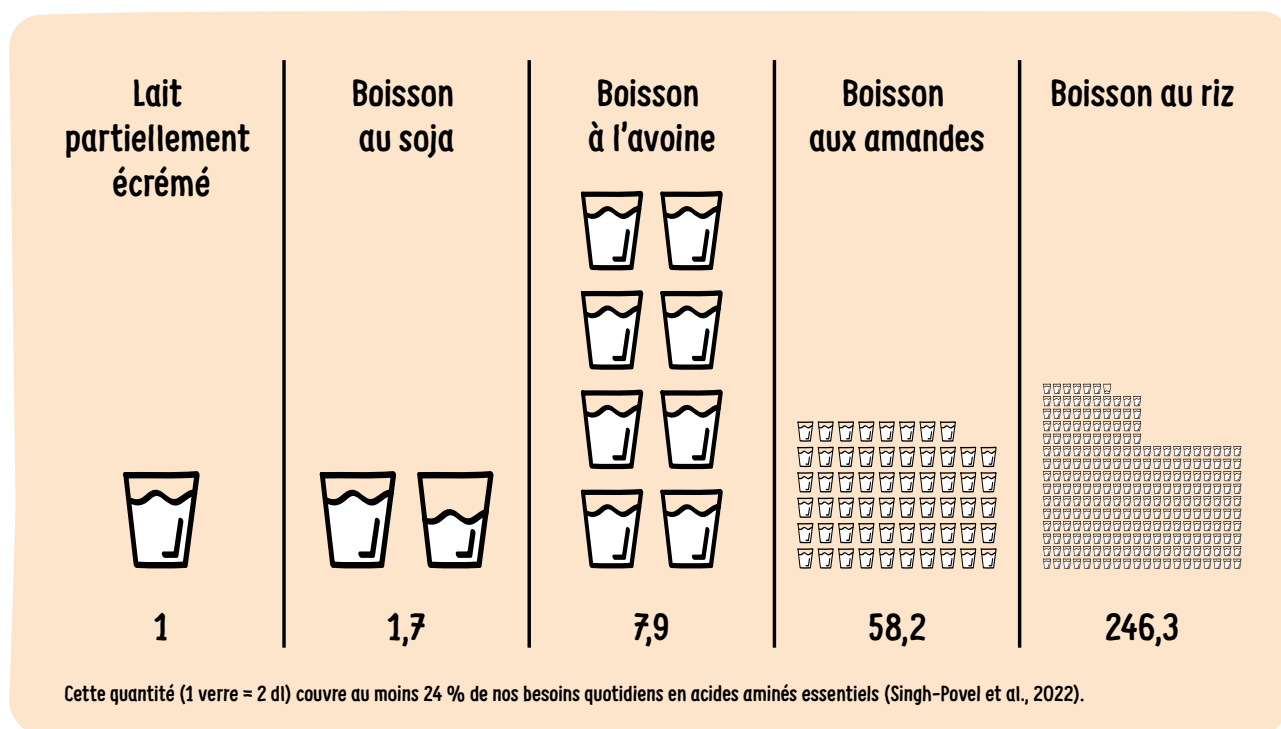
utilise le reste pour assurer des fonctions essentielles. Si l'organisme est capable d'assimiler une grande partie des nutriments, on parle alors d'une valeur nutritive élevée. Toutefois, si seule une petite partie est utilisable, la valeur nutritive est faible. Les aliments d'origine animale, tels que les produits laitiers, les œufs, la viande ou le

poisson, présentent généralement une valeur nutritive élevée. L'organisme peut assimiler une grande partie de leurs protéines. La valeur nutritive des sources de protéines végétales, telles que les légumineuses et les céréales, est souvent moindre.

Comparaison de la valeur nutritive des protéines du lait et des boissons végétales

Le tableau ci-dessous compare la valeur nutritive du lait et des boissons végétales et indique quelles quantités doivent être consommées pour obtenir le même apport en protéines. Ces différences de quantités montrent que les aliments et

les boissons peuvent avoir des valeurs nutritives différentes, même s'ils sont utilisés de manière similaire en cuisine. Les informations figurant sur l'emballage permettent de comparer la valeur nutritive des différents produits.



Mes remarques:



Vous trouverez les liens vers les sources sur notre site internet
swissmilk.ch/muscles

swissmilk