

Protéines vertes

Les protéines végétales seraient meilleures pour la planète, pour notre santé et notre budget que la viande. Qu'en est-il vraiment ? Quelles sont les sources alimentaires à privilégier ?



Pour commencer, un petit rappel sur les protéines

Les protéines sont avec les glucides et les lipides, l'un des 3 nutriments apportés par l'alimentation et indispensable à notre organisme. Ce sont les éléments bâtisseurs. **Ils interviennent dans le renouvellement cellulaire, ils permettent entre autres de construire de nouveaux tissus, d'assurer la croissance et l'entretien du corps.**

Les protéines sont des macromolécules constituées d'un enchainement de molécules appelés « **acides aminés** ». Notre organisme a besoin de 20 acides aminés. Sur les 20 acides aminés, **9 sont indispensables** car notre organisme ne sait pas les fabriquer **Ils doivent être fournis par notre alimentation.**

Il existe 2 sources de protéines : **celle d'origine animale et celle d'origine végétale** ou « **protéines vertes** ».

Protéines : apports nutritionnels conseillés

Le besoin journalier conseillé par l'AFFSA est de **0,8g/kg/jour de poids pour un adulte** bien portant. Ces recommandations prennent en compte une marge de sécurité par rapport aux recommandations de l'OMS (0,62 g/kg/jour de poids pour un adulte bien portant).

Les **apports nutritionnels conseillés** en protéines en France sont ainsi estimés :

Population	Recommandation (AFFSA)	Quantité de protéines en g
Enfant de 1 à 3 ans	0.9 g/kg de poids/jour	
4 ans (16 kg)	0.85 à 0.9 g/kg de poids/jour	14 g
6 ans (19.5 kg)	0.85 à 0.9 g/kg de poids/jour	17 g
8 ans (27 kg)	0.85 à 0.9 g/kg de poids/jour	21 g
10 ans (31 kg)	0.85 à 0.9 g/kg de poids/jour	27 g
15 ans (55 kg)	0.85 à 0.9 g/kg de poids/jour	47 g
18 ans (62 kg)	0.85 à 0.9 g/kg de poids/jour	50 g
Adulte bien portant	0.8 g/kg/j	
Femme enceintes	1 ^{er} trimestre : 0.8 g/kg/j + 1.3 g	
Grossesse	2 ^{ème} trimestre : 0.8 g/kg/j + 6.1 g	
	3 ^{ème} trimestre : 0.8 g/kg/j + 10.7 g	
Allaitement	1,4 g/kg/j	
Personnes âgées	1 g/kg/j (avec un minimum de 65 g)	

Ces apports sont largement dépassés par la plupart des populations

Les protéines animales

Elles sont d'excellentes qualités nutritionnelles car elles contiennent les 9 acides aminés indispensables. On les trouve dans la viande, les œufs, les produits laitiers, les poissons et les fruits de mer. **Cependant, elles sont souvent riches en mauvaises graisses dont la consommation excessive peut augmenter les risques de certaines pathologies comme les maladies cardiovasculaires, le diabète, certains cancers.**



En moyenne, 70 % des protéines consommées par les Français sont des protéines animales Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) conseille d'équilibrer notre alimentation avec 50 % de protéines animales et 50 % de protéines végétales. Mais de nombreuses études ont montré que ceux qui ne mangeaient que des protéines végétales étaient en très bonne santé.

Les protéines végétales

Les protéines végétales se trouvent plus ou moins dans tous les aliments mais elles sont très inégalement réparties :

On les retrouve essentiellement dans :

- **Le soja et ses dérivées** comme le tofu, tempeh, lait végétale de soja ((tonyu), miso ...
- **Les légumes secs** comme les lentilles, les haricots secs, les pois chiches, les fèves, les pois cassés ...
- **Les céréales complètes** comme le blé, ou le riz, l'avoine, le maïs, le millet, l'orge, le seigle, le sarrasin, le quinoa, , l'épeautre
- **Les fruits à coques** (fruits oléagineux) comme les amandes, noix, cacahuètes, noisettes, pignons de pin, pistaches
- **Les graines** comme les graines de sésame, de tournesol, de lin, de courges, de chia ...
- **Mais aussi les algues, les fruits secs et les graines germées**



Par contre les fruits et légumes sont pauvres en protéines. Les huiles et le sucre n'en contiennent pas.

Les protéines végétales se séparent en deux groupes :

- **Celles qui contiennent en quantité suffisante les 9 acides aminés essentiels** à la production d'une protéine complète comme la viande. Leur valeur protéinique est équivalente à celle de la viande.
Ceux sont les produits dérivés du soja: tofu, tempeh, yaourt au soja, lait de soja (tonyu), sauce soja, miso ...
Mais aussi quinoa, sarrasin, farine de lupin.
- **Celles qui sont incomplètes** car elles ne contiennent pas les 9 acides aminées en proportion satisfaisantes.

Les protéines déficientes en lysine sont les céréales et les fruits oléagineux et celles en méthionine et en tryptophane sont les légumes secs.

Pour un régime végétarien équilibré, il est donc recommandé de prendre au cours de la même journée plusieurs sources de protéines végétales différentes afin de satisfaire notre besoin en acides aminés indispensables. Ce qui est relativement aisé étant donné la présence de protéines dans de nombreux aliments végétaux.

Ainsi avoir des apports réguliers de ces différentes sources de protéines végétales, permet de satisfaire nos apports nutritionnels tout en diminuant la quantité de protéines animales de notre alimentation.

Quels bénéfices tirer des protéines végétales ?



Contrairement aux protéines animales, consommer des protéines végétales améliore les facteurs de risque **des maladies cardio-vasculaires y compris l'obésité abdominale, la tension artérielle, la cholestérolémie, la glycémie**. Leur consommation permet également de décroître les marqueurs de l'inflammation et prévient la formation de plaque d'athérome dans les artères.

Des études récentes ont montré **le lien existant entre la perte osseuse et l'alimentation en protéines**. Aussi, selon leur origine, les protéines peuvent avoir des effets différents sur le métabolisme de l'os. Les aliments d'origine animale fournissent surtout des précurseurs acides, alors que les protéines d'origine végétale sont accompagnées de précurseurs alcalins que l'on ne trouve pas dans les aliments animaux. Un déséquilibre alimentaire entre les précurseurs acides et alcalins conduit à une charge acide chronique qui peut avoir des effets néfastes sur l'os.

Consommation journalière recommandée

Il est recommandé pour un adulte de consommer au moins 1 à 2 portions d'aliment dit protéiné en moyenne par jour.

100 g de tofu + 200 g de lentilles + 2 yaourts + 20 g de fruits oléagineux apportent 46g de protéines en complétant avec des légumes et des féculents, un adulte arrive facilement à son apport conseillé !

1 portion correspond à 14g de protéines que l'on trouve dans environ : 14g de protéines = 100g de tofu = 25g de protéines de soja déshydratées (fabriqué à partir de farine de soja déshydratée) = 200g de lentilles = 70g de seitan (fabriqué à base de protéine de blé).

Protéines animales	Protéines végétales
Présentes dans les : Viandes, volailles, charcuterie, abats Œufs Produits laitiers Poissons, crustacés, coquillages.	Présentes notamment dans les : Légumineuses : lentilles, haricots, pois chiches, fèves, pois cassés, soja... Céréales : blé (pâtes, pain, biscottes...), avoine, maïs, millet, orge, seigle, sarrasin, quinoa, riz, épeautre...

	<p>Graines oléagineuses : colza, sésame, tournesol, lin, courges, melon...</p> <p>Fruits oléagineux : amandes, noix, cacahuètes, noisettes, pignons de pin, pistaches...</p> <p>Pommes de terre, patate douce</p>
<p>Avantages</p> <p>Leurs qualités nutritionnelles sont excellentes car elles contiennent en général tous les acides aminés indispensables.</p>	<p>Avantages</p> <p>Les aliments riches en protéines végétales contiennent aussi des glucides complexes et des fibres. Les premiers apportent de l'énergie, les seconds facilitent le transit intestinal.</p> <p>Le soja est l'aliment le plus riche en protéines, sa valeur nutritionnelle est proche de celle de la viande.</p> <p>Pauvre en graisses.</p>
<p>Inconvénients</p> <p>Certains aliments (viande de porc ou de mouton, charcuterie, fromages...) apportent beaucoup de lipides (c'est ce qu'on appelle les graisses cachées) et le cholestérol.</p> <p>Les protéines animales sont riches en déchets (urée, acide urique) dont l'accumulation peut-être nuisible à la santé ou à la forme.</p> <p>Elles seraient à l'origine de nombreuses maladies cardio-vasculaires et de certains cas d'obésité.</p>	<p>Inconvénients</p> <p>Aucune de ces sources de protéines végétales ne peut à elle seule couvrir tous nos besoins : il manque à certaines des acides aminés essentiels que notre organisme ne peut pas synthétiser.</p>