



Information

nutrition

Recommandations concernant les protéines

Les protéines font partie, avec les graisses et les glucides, des substances nutritives principales. Elles sont utiles en premier plan pour la constitution de la masse corporelle, par exemple comme constituant des cellules et des muscles. Mais le corps peut également les utiliser comme source d'énergie. Etant donné que le corps n'est pas en mesure de toutes les produire lui-même, leurs éléments, qui sont les acides aminés, doivent être fournis par l'alimentation.

1. Que sont les protéines et d'où proviennent-elles ?

Les protéines sont des liaisons de différentes longueurs, constituées d'éléments de base: les acides aminés. Il existe 21 acides aminés qui ne peuvent pas tous être produits par le corps. Les protéines sont présentes dans les aliments d'origine animale et végétale. Les bonnes sources de protéines sont par exemple la viande, le poisson, les œufs, le fromage, le séré et le tofu, ainsi que le lait, le yogourt et les légumineuses. Les protéines animales comportent une plus grande quantité d'acides aminés vitaux que les protéines végétales. Elles constituent aussi une source d'énergie: 4 kcal (kilocalories) par gramme de protéines.



2. De quelle quantité de protéines avons-nous besoin ?

D'une manière générale, les recommandations pour une alimentation équilibrée et diversifiée, telle que celle de la pyramide alimentaire suisse sont applicables. Il est conseillé de consommer chaque jour, en alternance, une portion de viande, de poisson, d'œuf, de fromage et d'autres sources protéiques, comme le tofu ou le quorn. Le lait ou les produits laitiers devraient être eux consommés plusieurs fois par jour. Une quantité suffisante de protéines de qualité élevée doit être ingérée quotidiennement avec la nourriture afin de maintenir en permanence l'équilibre entre synthèse et dégradation des protéines corporelles. Dans certaines situations, le besoin en protéines est plus élevé car le développement de la masse corporelle le nécessite, ou en raison d'un risque de carence plus élevé. Les protéines sont utilisées par le corps comme source d'énergie lorsque l'apport général en énergie est insuffisant. C'est pourquoi une alimentation équilibrée et diversifiée est un préalable aux recommandations ci-après.

- **Adultes** : indépendamment de l'âge et du sexe, un adulte en bonne santé de moins de 65 ans devrait consommer chaque jour 0,8 g de protéines par kilo de poids corporel. Cela correspond, par exemple, à 52 g pour un poids de 65 kg.
- **Grossesse et allaitement** : le besoin se monte à 1,1 g/kg de poids corporel/jour pour les femmes enceintes et à 1,3 g/kg de poids corporel/jour durant la période d'allaitement. Un apport suffisant est assuré généralement par une alimentation équilibrée.

- **Personnes âgées** : un apport protéique et énergétique suffisant est particulièrement important pour les personnes âgées, catégorie de la population exposée à un risque accru de maladie et de malnutrition. Il est conseillé aux personnes âgées en bonne santé de consommer une quantité minimale de protéines équivalente à 1 g/kg de poids corporel/jour si l'apport énergétique est suffisant. Ces protéines devraient être de qualité élevée (aliments d'origine animale ainsi que soja et légumineuses), afin d'éviter la diminution des protéines corporelles, dont les muscles.
- **Enfants et adolescents** : comparativement à la masse corporelle, le besoin en protéines des enfants et des adolescents est plus élevé que chez les adultes et il est variable en fonction de l'âge. Mais en Suisse, la consommation de protéines des enfants et des jeunes est généralement supérieure à ce qui est nécessaire.
- **Végétariens** : les personnes qui ont opté pour une alimentation végétarienne devraient veiller tout spécialement à couvrir leurs besoins en acides aminés qui ne peuvent pas être produits par le corps. Mais des aliments choisis de manière ciblée et consciente contribuent déjà à un apport suffisant.
- **Sportifs** : la recommandation n'a qu'une valeur indicative et dépend de la quantité d'exercices pratiqués au quotidien et de leur intensité. Un apport de 1,5 g/kg de poids corporel/jour est recommandé, avec une fourchette de 1,0 à 2,0 g/kg de poids corporel/jour. Si la quantité de protéines est importante, il faudrait également tenir compte du type de protéines ingérées ainsi que du moment où cet apport a lieu, et veiller à un apport énergétique suffisant en glucides et en graisses.

3. Documents

- **Fiche thématique sur les protéines** : Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV
- **Pour de plus amples informations/documents relatifs aux protéines et à l'alimentation végétarienne** : Société suisse de nutrition SSN