

Perspective sur la nutrition

Feuillet d'information

Les protéines et la santé l'équilibre à privilégier

Pourquoi les protéines sont-elles essentielles à la bonne santé?

Les protéines forment une partie importante de chaque cellule de votre corps. Les protéines

- fournissent les composantes de base de la croissance et de la réparation des tissus
- donnent au corps l'énergie dont il a besoin pour fonctionner (calories)
- servent d'enzymes et d'hormones
- favorisent le maintien d'un bon métabolisme

Les aliments riches en protéines constituent également des sources importantes de vitamines et de minéraux essentiels comme les vitamines B, le calcium, le fer et le zinc.

Quelle quantité de protéines recommande-t-on de consommer?

Une alimentation saine peut comprendre des quantités très variées de protéines, de matières grasses et de glucides. Les recommandations des spécialistes se sont assouplies en cette matière. Les protéines devraient fournir de 10 à 35 % des calories consommées tous les jours par un adulte. Pour un adulte consommant quotidiennement environ 2 000 calories, cela représente de 50 à 175 grammes de protéines. Il ne faut cependant pas oublier que les besoins peuvent différer d'une personne à l'autre.

Des protéines provenant d'aliments maigres pour une alimentation saine

- Mangez tous les jours 2 ou 3 portions de viande rouge maigre, de volaille, de poisson ou de substituts comme les oeufs, les lentilles, les pois et les haricots secs, le tofu, les noix et les graines.
- Consommez tous les jours de 2 à 4 portions de produits laitiers contenant peu de gras comme le lait écrémé ou partiellement écrémé, le yogourt, le yogourt glacé et les fromages.
- Choisissez toute une variété de protéines d'origine végétale complémentaires parmi les aliments faits de céréales entières, les légumes, les lentilles, les pois et les haricots secs, les noix et les graines.

Exemple de menu

Voici un menu montrant comment intégrer de façon équilibrée les protéines à son alimentation, conformément aux recommandations du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

Menu	Protéines (grammes)
Déjeuner	
céréales de flocons de son (30 g; un petit bol)	3
et lait 1 % (125 ml; 1/2 tasse)	4
1 banane (moyenne)	1
jus d'orange (125 ml; 1/2 tasse)	1
Collation	
amandes (60 ml; 35 g – une petite poignée)	8
Dîner	
thon (100 g; 2/3 tasse)	26
pain de blé entier (2 tranches)	7
salade laitue et tomates (250 ml; 1 tasse)	1
lait 1 % (250 ml; 1 tasse)	9
Collation	
2 biscuitsavoine et raisins secs (moyens)	2
Souper	
boeuf maigre (100 g; la grosseur d'un paquet de cartes)	30
riz brun à grains longs (250 ml; 1 tasse)	6
brocoli (125 ml; 1/2 tasse)	2
courge (125 ml; 1/2 tasse)	1
lait 1 % (250 ml; 1 tasse)	9
Dessert	
fraises (125 ml; 1/2 tasse)	1
yogourt glacé à la vanille (125 ml; 1/2 tasse)	3
Quantité totale de protéines :	
114 grammes (25 % de l'ensemble des calories proviennent des protéines)	

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* peut vous aider à adopter de bonnes habitudes alimentaires. Visitez le site www.santecanada.ca/guidealimentaire

Teneur en protéines d'aliments courants

Aliment	Teneur en protéines (grammes)
Boeuf maigre, paré et cuit, moyenne (100 grammes*)	30
Poulet sans peau, rôti, moyenne (100 grammes*)	27
Thon pâle dans l'eau, égoutté (100 grammes*)	26
Lentilles, bouillies (250 ml/1 tasse)	19
Tofu ferme, cru (100 grammes*)	16
Oeufs, entiers, pochés (100 grammes/2 gros)	13
Cheddar allégé, 7 % M.G. (50 grammes)	12
Yogourt nature, de 1 % à 2 % M.G. (175 grammes/3/4 tasse)	9
Lait, partiellement écrémé, 1 % M.G. (250 ml/1 tasse)	9
Amandes, rôties à sec, non mondées (60 ml/petite poignée)	8
Céréales prêtes à consommer, flocons de blé (30 grammes/petit bol)	3
Riz brun à grains longs, cuit	3
Brocoli, cuit et égoutté	2

* Une portion de 100 g de viande, de volaille, de poisson ou de tofu a environ la grosseur d'un paquet de cartes. Source : Fichier canadien sur les éléments nutritifs, Santé Canada, 2005.

Qualité des protéines

Les aliments comme la viande rouge, la volaille, le poisson, les oeufs et le lait contiennent des "protéines complètes" de haute qualité, c'est-à-dire des protéines qui renferment toutes les composantes de base (acides aminés) essentielles à l'humain, dans des quantités très proches des besoins humains.

Les protéines d'origine végétale, par exemple celles des céréales, des noix, des graines, des lentilles, des pois et des haricots secs et des légumes (à l'exception des protéines de soya) contiennent généralement des quantités plus faibles de une ou de plusieurs composantes de base (acides aminés) essentielles, c'est pourquoi on les appelle "protéines incomplètes".

Les végétariens qui consomment peu ou pas de "protéines complètes" doivent veiller à consommer toute une variété de protéines complémentaires provenant des produits céréaliers, des pois et des haricots secs, des noix et des graines s'ils veulent atteindre l'équilibre en matière d'acides aminés essentiels.

Les protéines peuvent-elles favoriser l'atteinte d'un poids santé?

On observe un intérêt croissant pour la quantité idéale de protéines à consommer pour garder son poids. Des recherches récentes suggèrent qu'un apport protéique représentant de 18 à 30 % des calories peut favoriser l'atteinte d'un poids santé. Cette augmentation modérée de l'apport protéique se maintient dans la fourchette recommandée de 10 à 35 % des calories quotidiennes.

Une augmentation modérée de l'apport protéique pourrait contribuer à réduire les graisses à la taille pendant la perte de poids et aider au maintien du poids. Les personnes ayant augmenté légèrement leur apport protéique se déclarent plus satisfaites de leur régime que celles qui adoptent un apport protéique ordinaire. D'autres recherches seront nécessaires pour mieux comprendre le rôle possible des protéines pour favoriser un poids santé.

Les protéines peuvent-elles être bénéfiques pour la santé cardiaque?

Les chercheurs ont découvert un lien entre un apport protéique accru et la réduction du risque de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux. Des études ont démontré que le remplacement d'une partie des glucides consommés par des protéines peut contribuer à améliorer le taux de cholestérol et de triglycérides. La recherche démontre qu'un apport protéique supérieur peut réduire l'hypertension artérielle.

Les protéines peuvent-elles être bénéfiques pour les diabétiques?

Des études ont démontré que le remplacement d'une partie des glucides consommés par des protéines pourrait également être bénéfique pour les personnes en prédiabète ayant une surcharge pondérale. On a découvert qu'une augmentation de l'apport protéique à l'intérieur d'une fourchette santé contribuait à régulariser la glycémie et à améliorer la maîtrise de la glycémie en général chez les personnes atteintes de diabète de type 2.

Certains régimes à la mode recommandent des changements radicaux des apports protéique, glucidique et lipidique. Cependant, de nombreux spécialistes mettent la population en garde contre les effets néfastes possibles de tels régimes sur la santé. Ils s'inquiètent notamment du faible apport en vitamines et en minéraux et de la surconsommation de graisses et de graisses saturées pouvant en résulter. L'équilibre est bien sûr à privilégier!

Pensez à choisir des aliments riches en protéines tous les jours. Une diététiste professionnelle peut vous aider à faire des choix alimentaires sains. Visitez - www.dietetistes.ca pour trouver une diététiste dans votre région.

- www.profilan.ca pour évaluer vos choix d'aliments et d'activités.