



## Les protéines

- Définition, rôles et particularités des protéines
- Les recommandations du PNNS et comment y arriver ?
- Quels sont les aliments sources de protéines ?
- Les alternatives Herbalife
- Ce qu'il faut retenir

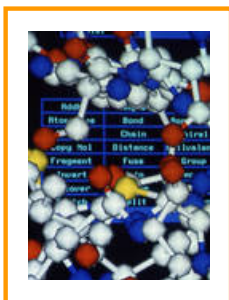
### Les protéines : définition, rôles et particularités des protéines

#### Définition

« Les protéines, appelés aussi protides sont des nutriments énergétiques (1g de protéine apporte 4 kcal) permettant la croissance, le fonctionnement et le renouvellement des cellules de l'organisme (muscle, os, peau...). Elles sont constituées d'une chaîne de petites molécules appelées acides aminés»  
 Définition issue du glossaire du texte de recommandations du GEM RCN.

*En savoir plus :*

Notre organisme est capable, à partir des aliments consommés, et donc des nutriments libérés au cours de la digestion, de fabriquer ces propres acides aminés puis de les assembler pour créer des protéines. Cependant, 8 acides aminés dits « indispensables » ne peuvent être synthétisés par notre organisme, et doivent être apportés par notre alimentation.



#### Rôles et particularités des protéines

1. **ELEMENTS DE BASE A TOUTES LES CELLULES DU CORPS**, les protéines sont particulièrement abondantes dans nos muscles. Elles entrent aussi dans la composition de certaines hormones et enzymes indispensables au bon fonctionnement de notre corps.
2. **SATIETOGENES**, c'est à dire favorisant la sensation de satiété, les protéines permettent de réguler notre appétit.
3. **PEU ENERGETIQUES** car même si elles apportent 4 calories par gramme, leur digestion est énergivore !! Dans la plupart des cas, seuls 30% de cette énergie est finalement utilisable, les protéines ne sont donc pas destinées à fournir des calories!
4. **NON STOCKABLE !** Car notre organisme élimine les excès par voie urinaire. En cas de dénutrition (apports protidiques insuffisants), l'organisme puise dans ses « réserves », les muscles. On parle de « fonte musculaire ».

## Les recommandations et comment y arriver ?

### Les recommandations

**LE PROGRAMME NUTRITION & SANTE (PNNS) RECOMMANDE UNE A DEUX PORTIONS DE VIANDE, POISSON OU ŒUF CHAQUE JOUR.**

Cette recommandation répond à nos habitudes alimentaires actuelles et couvre nos besoins en protéines qui sont estimés à 0,8 à 1 g de protéine par kilo de masse corporelle. Ainsi un individu de 70g doit ingérer chaque jour 60g environ de protéines.

Les apports en protéines peuvent aussi être calculés sur la base de notre apport énergétique quotidien. Elles doivent alors représenter 12 à 15% de notre apport énergétique quotidien. Ce qui correspond à :

Apport énergétique quotidien	15% de cet apport (en kcal)	Soit en protéines (1 g de protéines = 4 kcal)
1500 kcals	225 kcals	$225/4 = 56$ g
2000 kcals	300 kcals	$300/4 = 75$ g
2500 kcals	375 kcals	$375/4 = 94$ g

Note : les données de ce tableau sont à titre indicatif – les besoins en énergie et protéines de chaque individu dépendent de sa morphologie et de son état physiologique

Rappel : les autres nutriments énergétiques doivent couvrir nos besoins en énergie à hauteur de 30% pour les lipides et 55% environ pour les glucides.

### COMMENT Y ARRIVER ?

- **UNE PORTION = 100 G = 2 ŒUFS OU UN STEAK HACHE**

Pour un adulte, la portion de viande, poisson ou œuf ne devrait pas excéder 100 g de viande ou de poisson (partie consommable)... Et devrait représenter 1/3 de l'assiette environ.

- **DE LA VARIETE**

Les viandes, les laitages sont effectivement riches en protéines mais aussi en matières grasses (lipides). Pour éviter une sur consommation de lipides, il est recommandé de varier les sources de protéines : du poisson 2 à 3 fois par semaine, une viande rouge par semaine, des viandes blanches et pourquoi pas des « journées sans viande, sans poisson » de temps en temps !

- **DES CUISSONS QUI LIMITENT AUSSI L'AJOUT DE MATIERE GRASSE**

De la même façon, on variera les cuissons au cours de la semaine : des fritures pas plus d'une fois par quinzaine, en alternance avec des cuissons rôties, pochées, vapeur, en sauce....



## ET DANS LE CADRE D'UN CONTRÔLE DE POIDS ?

Dans le cadre d'un contrôle de poids, il est essentiel de couvrir nos besoins en protéines.



Comme nous l'avons évoqué, les protéines sont les éléments de base à toutes les cellules corporelles, sont satiétogènes, peu énergétiques et non stockables ! Pour toutes ces raisons, l'alimentation doit apporter, au quotidien, la quantité utile et nécessaire à notre organisme, y compris dans le cadre d'un contrôle de poids.

En revanche, les apports en lipides et en glucides seront minorés afin de puiser l'énergie dans les stocks constitués par les cellules adipeuses. Il faudra néanmoins conserver une part de lipides et de glucides en veillant aussi à leur qualité. Nous en parlerons dans les prochains numéros !

Dans le cadre d'un programme de contrôle de poids, il est conseillé d'augmenter la proportion des protéines par rapport aux glucides et aux lipides, tout en diminuant l'ensemble.

-Lipides 30 %  
-Glucides 55%  
-Protéines 15%

### REPAS CLASSIQUE

-Lipides 25 %  
-Glucides 50%  
-Protéines 25%

### REPAS HYPOCALORIQUE pouvant intégrer des substituts de repas

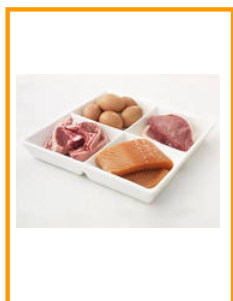
Les protéines sont importantes dans le cadre d'un programme de contrôle de poids parce qu'elles permettent, entre autres, de compenser la fonte musculaire qui peut être liée à la diminution des apports caloriques.

## Quels sont les aliments source de protéines

### LES SOURCES ANIMALES

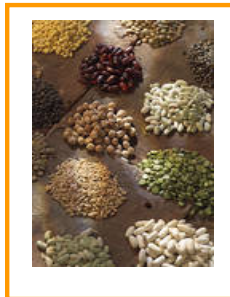
Nos principales sources de protéines sont la viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers. Ces aliments d'origine animale sont de plus riches en acides aminés indispensables. On dit qu'ils sont de « bonne qualité nutritionnelle ».

Mais attention : ces sources de protéines de bonne qualité sont souvent associées à des apports en lipides (matières grasses).



Aliment	Dans une portion de	Il y a ...de protéines	et .....de lipides
Steak haché à 10% de MG cuit.	100g	24 g	13 g
Gigot d'agneau rôti	150 g	37 g	21 g
Filet de poisson blanc	100 g	18 g	1 g
Œuf	1 (45 g environ)	5 g	5 g
Fromage à pâte dure	30 g	9 g	9 g
Fromage à pâte molle	30 g	6 g	7 g

Laitage (à partir de lait demi-écrémé)	1 pot - 100 g	3 à 4 g	1,5 g
--	---------------	---------	-------



### LES SOURCES VEGETALES

Les protéines d'origine végétale, comme par exemple les céréales, pâtes, riz, pain, blé, farine, semoule, légumes secs, soja... ont l'avantage d'être le plus souvent associé à une faible teneur en lipides.

Par contre, il est nécessaire de les associer entre elles afin d'obtenir l'ensemble des acides aminés indispensables pour garantir une bonne couverture protidique.

### QUELQUES EXEMPLES D'ASSOCIATION

Un Légume sec	+ un Féculent	= un plat
Pois chiche ou pois	Semoule ou boulgour de blé	Un couscous aux légumes
Lentilles	Riz basmati	Un dal au curry
Haricots rouges	Maïs	Un chili sin carne !



### L'EXCEPTION : LA PROTEINE DE SOJA

Les protéines du soja sont très proches des protéines du blanc d'œuf, aliment de référence pour la qualité de ses protéines !

Elles apportent la totalité des acides aminés indispensables et dans de bonnes proportions.

## Les alternatives Herbalife

### Des substituts de repas



**AYEZ LE REFLEXE FORMULA 1 HERBALIFE** : les produits de la gamme Formula 1 contiennent les nutriments essentiels pour remplacer un repas tout en gardant le contrôle sur les calories. Pratique et délicieux...vous allez adorer !

#### SOUS FORME DE SHAKE

Disponible en boîte ou en sachets, ce substitut de repas est une **boisson nutritionnelle** à préparer avec 250 ml de lait ½ écrémé.

#### Apports essentiels :

- Macro nutriments : protéines, glucides et lipides
- Micro nutriments : 11 vitamines et 12 minéraux

#### Avantages produits :

Le shake répond évidemment à toutes les exigences réglementaires.

Il assure un bon apport de protéines assurant un effet de satiété satisfaisant. Il contient des protéines de soja et de petit-lait dont la composition en acides



aminés essentiels est de très bonne qualité. Son taux de lipides et de glucides sont également maîtrisés, ce substitut de repas peut donc remplacer un repas dans le cadre d'une alimentation « classique ».

Dans le cadre d'un contrôle de poids, remplacer deux repas par jour par un shake couvre les besoins protidiques et diminue les apports énergétiques.

Le shake, se décline en 6 parfums et peut-être personnalisé :

- En y ajoutant la Formula 3, pour répondre aux besoins spécifiques en protéines de chaque personne.
- En se servant de la Formula 1 comme d'un support pour imaginer une multitude de recettes, simples et rapides à préparer.
- Pour rompre la monotonie il y a même des idées de préparations salées !

#### **Conseils d'utilisation :**

Versez 250 ml de lait demi-écrémé dans un shaker ou un mixeur, ajoutez deux cuillères à soupe de poudre (26 grammes), mélangez, c'est prêt !

#### **SOUS FORME DE BARRE REPAS**



La Barre Repas Formula 1 Express possède de nombreux atouts : nomade, facile à transporter et sans préparation !

#### **Apports essentiels :**

- Macro nutriments : protéines, glucides et lipides
- Micro nutriments : 11 vitamines et 12 minéraux

#### **Avantages produits :**

Sa facilité d'utilisation, sa disponibilité immédiate, sans préparation en font un substitut de repas incontournable !

**Disponible en deux délicieux parfums :** saveur chocolat et saveur baies rouges et Yaourt.

### **Les autres solutions sources de protéines**

#### **FORMULA 3**

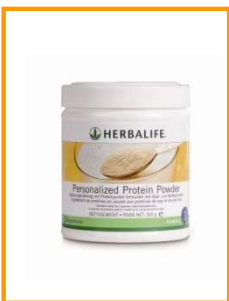
#### **Apports essentiels :**

- Protéines de soja (75 %)
- petit-lait (24,5 %) sans graisse associée.

#### **Avantages produits :**

La poudre de protéines Formula 3 a un goût neutre. Aussi elle peut être aisément incorporée à des aliments (tarte, potages, laitages, desserts...) ou à des shakes :

- Pour compléter les apports en protéines de la Formula 1, dans le cadre d'un contrôle de poids ou
- Dans le cadre d'une activité physique, pour aider au développement musculaire, ou en récupération et en réparation musculaire après une pratique sportive intense.
- Pour changer des protéines d'origine animale, dans le cadre d'une alimentation « classique »



## Les encas

### LE VELOUTE GOURMET A LA TOMATE



**Apports essentiels :** Ce produit est un encas salé qui contient huit fois plus de protéines qu'une soupe à la tomate classique. De plus il contient du lycopène de tomate et des prébiotiques.

**Avantages produit :**

- Ce produit riche en protéines et en fibres va maintenir votre satiété et vous aidera à gérer vos fringales.
- Sa saveur salée est idéale pour pouvoir gérer des collations en fin de matinée ou début de soirée

**Conseils d'utilisation :**

Diluez 2 cuillères à soupe et demie dans un bol (200 ml) d'eau chaude et savourez aussitôt !

### LES BARRES AUX PROTEINES

Disponibles en 3 parfums, ces barres sont épatantes dans le cadre d'une collation entre 2 repas.



**Apports essentiels :**

Riches en protéines, elles aident à apporter une sensation de satiété pour permettre d'attendre la pause déjeuner ou dîner sans subir de désagréments liés à la faim (déconcentration, atonie).

**Conseils d'utilisation :**

Elles sont recommandées en cas de fatigue ou de fringale dans le but de s'accorder une pause gourmande, ou encore dans le cadre d'une pratique sportive intensive.

Il est important de les accompagner d'une boisson pour maintenir une bonne hydratation, et pourquoi pas d'un fruit pour les plus gourmands.

## Ce qu'il faut retenir

Les protéines sont des nutriments essentiels pour assurer le bon fonctionnement de notre organisme. La valeur nutritionnelle des protéines est liée à leur composition en acides aminés et à leur digestibilité.

Nos besoins sont facilement couverts mais il faut rester vigilant sur le choix des sources de protéines dans notre alimentation quotidienne.

## Sources

Programme National Nutrition Santé  
Pour en savoir plus : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)