

Les protéines

Comme tous les nutriments, les protéines jouent un rôle essentiel dans la santé de l'organisme. Cependant, elles méritent une attention particulière car sont le composant le plus important de notre corps après l'eau (20%).

TÉLÉCHARGERLa fiche au format PDF

Qu'est-ce qu'une protéine ?

Les protéines constituent la charpente et structurent les tissus comme des briques. Elles entrent également dans la composition de nombreuses molécules : enzymes, anticorps, hormones, hémoglobine, etc. et jouent donc un rôle fonctionnel essentiel.

Une protéine est une grosse molécule composée d'éléments plus petits appelés acides aminés. La digestion permet de réduire les protéines en acides aminés qui peuvent passer la barrière intestinale vers le sang. Les cellules vont alors pouvoir utiliser ces acides aminés et construire les protéines nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.

- Parmi ces acides aminés, certains sont essentiels. C'est à dire qu'ils doivent absolument se trouver dans notre alimentation. Notre corps est incapable de les fabriquer par lui-même.
- D'autres sont non-essentiels. Notre corps peut les fabriquer à partir des acides aminés essentiels.

Il est donc indispensable de veiller à avoir un apport protéique suffisant, notamment en acides aminés essentiels.

- Les personnes végétariennes, en convalescence et les femmes enceintes feront particulièrement attention à leur apport sous des formes qui leurs conviennent.
- Les personnes souffrant de troubles inflammatoires veilleront à limiter leur consommation de viande et surconsommation de légumineuses.

Où trouver les protéines?

Il est courant de dire que l'on trouve les protéines uniquement dans la viande et les produits animaux car ces aliments contiennent tous les acides aminés essentiels. En réalité, tous les aliments contiennent des protéines. Les fruits et légumes manquent de deux acides aminés essentiels, les céréales et légumineuses d'un seul. Nous verrons donc qu'il est possible d'avoir un apport protéique varié et de qualité.

Des propriétés exceptionnelles

Les produits animaux

La viande : favoriser les volailles ou viandes blanches bio élevées au sol : poulet, dinde, pintade, oie, cannette, canard, pigeon, etc. Limiter la consommation de viande de boeuf et de porc, particulièrement en cas d'inflammation, d'eczéma, de goutte, de gaz, etc.

Le poisson : aussi riche en protéines que la viande et plus digeste. Favoriser les petits poissons de début de chaîne, éventuellement surgelés sur le bateau : sardine, maquereau, hareng, merlan, rouget, etc. Éviter le poisson sauvage pendant la grossesse.

Les sous-produits animaux

Les œufs : bio, calibre 0, à la coque, au plat ou mollet (jaune cru et blanc cuit).

Les produits laitiers de vache : lait, fromage, crème, etc. se consomment occasionnellement de préférence. On les évitera particulièrement en cas de douleurs abdominales, ballonnements, diarrhée, encombrement respiratoire, suintement cutané, etc. Les produits laitiers contiennent une protéine (la caséine) et un sucre (le lactose) difficilement digeste pour l'être humain.

Les produits laitiers de chèvre et de brebis sont plus digestes que ceux de vache. À moduler en fonction de vos capacités digestives. Favoriser les fromages frais et bio.

Les céréales et légumineuses

Les céréales et légumineuses sont riches en protéines mais manquent chacune d'un acide aminé essentiel. Les céréales sont carencées en lysine et les légumineuses en méthionine. En les associant, on obtient donc un excellent apport protéique.

LES CÉRÉALES

Préférer des céréales semi-complètes voire complètes en fonction de vos capacités digestives et sauf en cas d'irritation intestinale. Faire également attention aux céréales riches en gluten, une protéine très difficile à digérer et qui est à l'origine de nombreuses douleurs intestinales, gaz, intolérances alimentaires et allergies. Penser à rincer les céréales à l'eau avant la cuisson pour éliminer la couche d'amidon qui les recouvre.

- **Céréales à gluten :** seigle, avoine, blé (pain, pâtes, boulgour, semoule, couscous), orge, épeautre.
- **Céréales et pseudo-céréales sans gluten :** amarante, fonio, tapioca, mil, millet, quinoa, riz, sarrasin, sorgho, teff.

LES LÉGUMINEUSES

Pour une meilleure digestibilité, penser à faire tremper vos légumineuses 6 à 48h (pour les lentilles

Beluga) avant cuisson et les cuire avec un brin d'algue Kombu Royal (en boutique bio) ou une étoile de badiane.

- **Légumineuses** : arachides, azukis, fèves, flageolets, haricots blancs, haricots rouges, lentilles (beluga, blondes, corail, vertes), fèves, mungos, pois cassés, pois chiches, soja jaune, etc

LES ASSOCIATIONS CÉRÉALES/LÉGUMINEUSES

Pour un apport équilibré en protéines, protéine complète, on veillera à associer 3/4 de céréales à 1/4 de légumineuses :

- Riz + lentilles (Inde)
- Galettes de blé + haricots rouges (Mexique)
- Semoule + pois chiches (Maroc)
- Riz + haricots noirs (Brésil)
- Etc.

Les oléagineux

Les oléagineux manquent également de lysine. On veillera donc à avoir un apport protéique complémentaire dans la journée. On peut également les faire tremper avant de les consommer pour les réhydrater et faciliter la digestion (environ 4h). Ne pas cuire, ni saler.

- **Noix** : amande, noisette, noix, noix de cajou, noix de macadamia, noix de pécan, noix du Brésil, pignon, pistache, etc.
- **Graines** : courge, sésame, tournesol, etc.

Les préparations au soja

Le soja est un excellent apport protéique. Cependant, il aurait des effets indésirables sur la digestion et l'assimilation des autres nutriments surtout chez les personnes sensibles. De plus, le soja non-fermenté contient des phytoestrogènes dont l'effet est controversé. On veillera donc à ne pas en avoir une consommation quotidienne.

- **Soja non-fermenté** : tofu, tofu soyeux, tofu fumé, protéines de soja texturé, etc.
- **Soja fermenté** : miso, tempeh, natto, shoyu, tamari.

Les préparations au blé

Le seitan, aussi appelé "steak vegan" est une préparation végétale fabriquée à partir de protéines de blé. Il contient tous les acides aminés essentiels mais est riche en gluten.

Le pain Essène est un pain à base de blé germé. Il contient tous les acides aminés essentiels mais est riche en gluten.

Les super-aliments

Les algues d'eau douce contiennent de 50 à 70% de protéines : spiruline, chlorelle, klamath.

Les algues de mer contiennent de 10 à 45% de protéines : nori, aramé, hiziki, dulce, laitue de mer, spaghetti de mer, haricots de mer, pioa, wakamé, etc.

Les graines germées et jeunes pousses (5 à 14% de protéines) : tournesol, fenouil, blé, kamut, luzerne, azuki, betterave rouge, brocoli, chanvre, pois chiche, pourpier, alfalfa, radis, chia, lin, etc.

Les farines végétales à base de germes : forceultranature.com (5% de réduction avec le code SIMONATURO).

Le pollen frais ou surgelé (7 à 35% de protéines) : châtaignier, ronce, ciste, saule, bruyère, etc.