PAR RÉBECCA LAZZERINI

Indispensables au quotidien pour le bon fonctionnement de notre organisme, les protéines peuvent se consommer sous différentes formes, mais toujours avec envie !

La consommation de protéines est essentielle à notre corps ! Ces nutriments contribuent à la construction et au renforcement de la masse musculaire et des os, au renouvellement de l'épiderme, ainsi qu'à la bonne santé des cheveux et des ongles. Elles renforcent également les défenses immunitaires, lui permettant de mieux se défendre contre les maladies, les virus et les bactéries. En cas de carence, les conséquences sont de la fatigue, ongles cassants, chute des cheveux, baisse de la vue, ligaments fragilisés, ostéoporose ou encore un système immunitaire affaibli. On est en carence si on n'en consomme pas assez ou si les protéines que l'on consomme sont incomplètes… Les protéines sont l'unique source d'azote du corps humain. Elles se composent de plus de 50 acides aminés, dont huit que l'organisme ne sait pas fabriquer seul et qui lui sont pourtant essentiels. C'est pour cela qu'il est nécessaire de les absorber par notre alimentation, en quantité suffisante chaque jour. La quantité à absorber varie selon les personnes, mais il existe une règle simple pour connaître sa ration personnelle journalière. Il suffit de multiplier son propre poids par 0,8 g (ce chiffre est ramené à 0,9 g pour une femme enceinte et 1 g pour une femme qui allaite). Le nombre obtenu correspond à la quantité de protéines qu'il convient de consommer à l'état pur chaque jour (et non à celle de l'aliment contenant les protéines). Par exemple, on sait que 100 g de poulet contiennent 21 g de protéines pures. Pour répondre à son besoin quotidien en protéines, une femme pesant 65 kg pourra donc consommer 250 g de poulet. Elle absorbera 52 g de protéines pures.

ASSOCIER LES ALIMENTS

Contrairement aux idées reçues, les protéines sont présentes dans presque tout ce que nous mangeons, sous forme animale ou végétale. Elles ne sont donc pas exclusivement contenues dans les viandes et les poissons. Le lait, les fromages et les œufs en sont

•••