

FICHE PROTEINES

EI

elan-interieur.com - David Moreau - Naturopathe

Mon apport en protéines au quotidien

Il faut raisonner en **part principale** (PP) et en **part complémentaire** (PC).

Besoin pour un adulte* = 1 PP + 2-3 PC par jour

(possibilité de 6 à 7 PC/j si 0 PP)

Protéines : 1PP + 2 à 3 PC = 20g + 20 g soit 40g de protéine/j (besoins normaux)

PP : 100g Viande, 100g Poissons, 2 œufs, 1/3 légumineuse + 2/3 céréales, 1 assiette de quinoa ou de sarrasin

PC : ½ PP, 30g oléagineux (1 poignée), 30g fromage, 1 tranche de jambon, 1 poignée de graines germées, 2 cuillères à soupe de pollen, germe blé, levure bière, algues ou d'ortie, 1 cuillère à soupe de spiruline

*Cas particuliers :

Sportif entraîné = 1 PP + 3-4 PC

Femme enceinte 1^{er} trimestre = 1PP + 3PC (dont 1 PC de spiruline pour B12)

Femme enceinte 2^{ème} trimestre = 1PP + 4PC (ou 2PP)

Femme enceinte 3^{ème} trimestre = 1PP + 5PC (ou 2PP + 1PC)

Quelle proportion de protéines?

Besoins normaux : 40g environ de protéine par jour

Attention : pas 40g de viande mais 40 g de protéine, c'est différent !

La viande contient 20% de protéine.

-> 100g de viande = 20g de protéine par exemple.

Protéines = viande forcément?

. Beaucoup de viandes sont riches en acides gras saturés et en oméga 6 pro-inflammatoires (acide arachidonique) favorisant les pathologies cardio-vasculaires entre autres.

. Les viandes produisent également beaucoup de purines, d'urée et de créatinine qui imposent un travail conséquent au foie et viennent surcharger les reins et acidifier l'organisme.

Autrement dit, il est intéressant de limiter les viandes grasses et de favoriser les viandes maigres et les protéines végétales.

. Viandes grasses = Porc non rôti, Bœuf

. Viandes maigres = Viandes blanches, Volailles, Veau, Cheval, Rôti de porc

Toutefois, la viande et les produits animaux (œuf, poisson, produits laitiers, pollen) apportent l'ensemble les acides aminés essentiels directement utilisables par le corps contrairement à ceux d'origine végétale qu'il faudra combiner.

En pratique

. 1 PP + 2-3 PC par jour

. Je varie mes sources de protéines

. Je privilégie des protéines de qualités (labellisées, biologiques)

. Végétarien, je me complémente et j'observe mon niveau d'énergie

Protéines, indispensables?

Les protéines sont dites acidifiantes pour l'organisme. Or, elles sont indispensables car elles constituent la trame tissulaire nécessaire à la rétention des minéraux qui eux, sont alcalinisants.

Autrement dit, pour bien capter les minéraux, il faut avoir un filet bien maillé grâce au rôle des protéines. Les protéines sont indispensables!

Et les protéines végétales alors?

Rares sont les aliments d'origine végétale qui contiennent à eux seuls tous les acides aminés essentiels (sauf quinoa, sarrasin).

Il est donc nécessaire de les associer avec des légumineuses.

Ex : une assiette composée de 2/3 de céréales + 1/3 de légumineuses

On retrouve d'ailleurs ces associations dans les traditions à travers le globe :

. Asie : riz + soja

. Amérique du sud : maïs + haricots rouges

. Afrique du nord : semoule + pois chiches

Attention : il y a de forts pourcentages en protéine dans certains produits végétaux qui sont donc acidifiants (soja 30-40% de P et donc de purine, levure de bière 30%, spiruline 50%, pollen 35%).

Il faut mettre en lien le % de protéine avec la quantité mangée d'aliments..

Ex la spiruline ne se consomme que par 10g/j alors que le soja peut revenir souvent dans l'alimentation et donc apporter des protéines en excès.

Végétarisme?

Intellectuellement, le végétarisme est séduisant. Il est éthique et peu polluant.

Dans la pratique, si l'on s'en tient à l'observation, le végétarisme stricte ne convient pas à tout le monde. Votre naturopathe vous aiguillera à ce sujet.

Ce type de régime alimentaire peut être néfaste par les carences qu'il produit s'il n'est pas bien conduit.

Il peut aussi, par compensation alimentaire, provoquer d'autres désordres à long terme (excès d'oléagineux par exemple et donc de graisses saturées qui contribuent aux pathologies cardiovasculaires).

Enfin, l'observation souvent révèle une perte d'énergie, une asthénie.

Autrement dit, manger uniquement végétarien, c'est possible mais pas pour tout le monde.