



## Equilibre

# Précieuses protéines

## pour préserver mon équilibre physique et psychique



ESSENTIELLES À NOTRE ORGANISME, CONNAISSEZ-VOUS  
LES MULTIPLES FONCTIONS QUE LES PROTÉINES Y REMPLISSENT ?

A TOUT ÂGE ET POUR TOUS LES GOÛTS, VOICI LES CLÉS POUR DES APPORTS PROTÉIQUES SATISFAISANTS.

### Des protéines partout !

Les protéines sont des chaînes plus ou moins longues d'acides aminés. Il existe 20 acides aminés différents dont certains peuvent être synthétisés par notre corps, alors que d'autres doivent être absorbés via l'alimentation (acides aminés essentiels).

On pense généralement au **rôle bâtisseur** des protéines qui servent à fabriquer nos cellules musculaires ou la trame sur laquelle se fixe le calcium de nos os, mais on

pense moins à toutes les autres fonctions fondamentales qu'elles accomplissent : protéines de **transport** comme l'hémoglobine du sang, agents **immunitaires** comme les anticorps, catalyseurs comme les **enzymes** digestives, messagers chimiques comme les **hormones** telle l'insuline ou les **neurotransmetteurs** qui agissent sur notre humeur et notre attention...

Les protéines sont partout, et quand nous en manquons c'est une cascade de soucis qui peut s'enclencher.



### La carence en protéines

Le manque de protéines entraîne des signaux que nous ne savons pas toujours interpréter : **diminution de la force psychique, irritabilité, fatigue, fringales...** Une carence importante (dénutrition protéique) quant à elle, peut vite nous faire entrer dans un cercle vicieux: épuisement, troubles digestifs, plus grande susceptibilité aux infections... qui tous diminuent davantage notre appétit. La perte musculaire n'est pas toujours visible car la dénutrition peut induire une rétention d'eau qui simule un poids stable.

A partir de 30 ans, notre masse musculaire diminue, en particulier quand notre activité physique est insuffisante. La **croyance que nous avons des besoins alimentaires moindres avec l'âge**, les inhibitions en lien avec les régimes restrictifs et la mauvaise conscience alimentaire nous poussent aussi parfois à diminuer nos apports.

**Repérez les facteurs de risques :** moins de 3 repas par jours, des problèmes de mastication, la solitude, des revenus modestes, ou la prise de trois médicaments et plus au quotidien... prédisposent à des apports en protéines insuffisants. Agissons en prévention !



## Boostons nos apports en protéines !

Les protéines sont présentes dans les aliments d'origine animale : viande, poisson et fruits de mer, œufs, produits laitiers (yaourts, fromage...), et aussi dans les abats et les charcuteries de bonne qualité (jambon blanc ou sec, terrines maison...). On en trouve également en bonne proportion dans certains végétaux : céréales et légumineuses, oléagineux et produits dérivés du soja comme le tofu... On a longtemps recommandé d'associer céréales et légumineuses au sein d'un même repas pour favoriser l'absorption des acides aminés essentiels ; ceci est remis en question aujourd'hui, toujours est-il qu'une association de protéines animales et végétales garantit plus sûrement des apports optimaux.

**En pratique : « comment faire lorsque je n'aime pas la viande rouge et que j'ai un petit appétit ? »** Je fais stratégique et gourmand : j'utilise de la viande hachée intégrée à des plats complets (lasagnes, hachis parmentier, tomates farcies, chili con carne...), j'ajoute du jambon, du fromage aux soupes et purées de légumes multicolores, je me délecte en entrée de sardines, harengs, maquereaux, ces poissons riches en acides gras essentiels, je n'ai pas peur des œufs que je consomme sous toutes leurs formes et dont je fais des gâteaux, crèmes desserts... Je pense aux légumineuses (lentilles vertes, corail, pois chiches, pois cassés, haricots blancs, rouges...) que j'ajoute dans les soupes, que je fais en salade...

Par ailleurs, je consomme quotidiennement avec enthousiasme de beaux et bons **fruits et légumes de saison** qui préservent l'équilibre acido-basique et donc mon capital osseux et musculaire. Je pense à varier les cuissons : à la vapeur, rôtis au four, sauté au wok, saisis dans un bouillon façon soupe thaïlandaise ou encore mijotés à la cocotte en tajine... **Je prends le soleil** régulièrement pour favoriser la synthèse de vitamine D et je consomme au quotidien de **bonnes huiles de première pression à froid riches en oméga 3** (colza, noix...).

ANNE CLAUDE

DIÉTÉTICIENNE COMPORTEMENTALISTE  
CONSULTATIONS ET ATELIERS  
DE CUISINE SAINE ET GOURMANDE  
ANNECY ET PROXIMITÉ  
WWW.MANGEURS-LIBRES.FR



ENTRETIEN MUSCULAIRE,  
TRANSPORT DE L'OXYGÈNE,  
NEUROTRANSMETTEURS  
RÉGULATEURS  
DE NOTRE HUMEUR...  
LES PROTÉINES  
SONT PARTOUT !



## RECOMMANDATIONS JOURNALIÈRES POUR LES ALIMENTS SOURCES DE PROTÉINES



→ **1 portion** (soit environ 100 à 150g) de viandes (blanche, rouge, abats, charcuterie de qualité...), poissons ou œufs à midi + ½ portion le soir.

→ **2-3 laitages** (fromages blancs, yaourts, petits suisses...)

→ **1 portion** (soit environ 30 à 40g) de fromage

→ **Ces recommandations sont des points de repères** généraux pour prévenir les carences. En cas de doute ou de particularité (végétarisme...), consultez une diététicienne qui saura vous informer.