

Les protéines et votre santé

Protein and your health

Pourquoi les protéines sont-elles importantes?

Les protéines sont un nutriment essentiel pour votre santé et se trouvent dans de nombreux aliments. Votre corps utilise les protéines comme source d'énergie et pour:

- Construire et réparer les cellules, comme celles de vos muscles, de vos cheveux, de votre peau et de vos ongles
- Maintenir votre système immunitaire en bonne santé
- Produire des enzymes et des hormones

De quelle quantité de protéines ai-je besoin?

Les adultes en santé de 19 ans ou plus ont besoin d'environ 0,8 gramme (g) de protéines par kilogramme (kg) de poids corporel chaque jour. Suivez les étapes ci-dessous pour calculer vos besoins en protéines.

Étape 1	Poids en livres (lb) ÷ 2,2 = poids en kg
Étape 2	Poids en kg × 0,8 = besoins quotidiens approximatifs en protéines (g)

Par exemple, un adulte qui pèse 80 kg (176 lb) a besoin d'environ 64 g de protéines par jour, tandis qu'un adulte qui pèse 65 kg (143 lb) a besoin d'environ 52 g de protéines par jour.

Les personnes suivantes ont des besoins en protéines différents des recommandations ci-dessus:

- Les nourrissons, les enfants et les jeunes
- Les personnes enceintes ou qui allaitent
- Certains athlètes
- Les personnes ayant certains problèmes de santé, comme la sarcopénie, la perte musculaire liée à l'âge et la faiblesse musculaire

Appelez le **8-1-1** pour parler à un(e) diététiste afin de

déterminer la quantité de protéines qui vous convient.

Quels aliments contiennent des protéines?

Les protéines se trouvent dans les haricots, les pois et les lentilles, les noix et les graines, les produits à base de soja comme le tofu et les boissons au soja, la viande, la volaille, le poisson, les crustacés, les produits laitiers et les œufs. Les céréales, les légumes et les fruits contiennent également de petites quantités de protéines.

Vous pouvez trouver des produits alimentaires, tels que des céréales pour petit déjeuner, des barres de céréales et des boissons au lait, présentés comme étant riches en protéines. Ils contiennent généralement des produits laitiers, des œufs ou des ingrédients à base de plantes, afin d'augmenter leur teneur en protéines. Assurez-vous de consulter le tableau de la valeur nutritive du produit pour choisir ceux qui contiennent moins de gras saturés, de sucre et de sodium.

Quels aliments protéinés dois-je manger le plus souvent?

Consommez chaque jour des aliments riches en protéines végétales. Ils contiennent plus de fibres et moins de gras saturés que certaines sources de protéines animales. Réduire votre consommation de gras saturés peut diminuer votre risque de maladies cardiaques et d'accident vasculaire cérébral.

Lorsque vous consommez des protéines d'origine animale, privilégiez le poisson et les crustacés, les morceaux de viande maigre comme la longe de porc, le bifteck de surlonge ou le rôti d'intérieur de ronde, la volaille sans peau et les produits laitiers faibles en matières grasses. Optez pour des méthodes de cuisson saines, telles que le gril, le four, le rôtissage, le sauté ou le wok.

Comment puis-je combler mes besoins en protéines?

La plupart des gens peuvent facilement combler leurs besoins en protéines grâce à l'alimentation, y compris par des sources végétales. Il n'est pas nécessaire de combiner différents aliments végétaux dans un même repas pour obtenir une protéine « complète ». Votre corps le fera automatiquement si vous consommez une variété d'aliments protéinés d'origine végétale tout au long de la journée.

Essayez de remplir un quart de votre assiette avec des aliments protéinés à chaque repas. Vous pouvez également ajouter une source de protéines à vos collations pour les rendre plus rassasiantes. Essayez ces conseils pour ajouter des protéines à vos repas et collations:

- Préparez des céréales chaudes avec du lait ou une boisson de soja enrichie non sucrée
- Accompagnez le houmous de légumes coupés ou utilisez-le comme tartinade à sandwich
- Ajoutez des haricots et des lentilles en conserve à faible teneur en sodium aux soupes et aux ragoûts
- Préparez un sauté avec du tofu ou d'autres aliments à base de soja, comme les fèves de soja, l'edamame ou le tempeh
- Utilisez du poulet effiloché, du poisson, du porc ou des tranches de viande maigre dans un sandwich ou un wrap
- Saupoudrez des noix et des graines sur les céréales ou les salades
- Dégustez du fromage cottage ou du yogourt grec avec des fruits ou ajoutez-les à vos smoothies
- Consommez du fromage faible en gras, du beurre de noix ou du poisson en conserve avec des craquelins ou du pain grillé de grains entiers
- Grignotez une poignée de noix, de graines, de pois chiches rôtis ou d'edamame

Qu'en est-il des protéines en poudre?

La plupart des gens n'ont pas besoin de protéines en

poudre, car leurs besoins en protéines peuvent être comblés facilement par l'alimentation. Consommer une variété d'aliments riches en protéines vous aidera à couvrir vos besoins, tout en apportant d'autres nutriments comme le fer, le zinc, la vitamine B12 et le calcium.

Si vous avez du mal à obtenir suffisamment de protéines par l'alimentation, les protéines en poudre peuvent être utiles. Elles fournissent généralement de 10 à 30 g de protéines par portion. Consultez le tableau de la valeur nutritive affiché sur l'étiquette pour connaître la quantité de protéines contenue dans une portion.

Les protéines en poudre sont généralement fabriquées à partir d'ingrédients laitiers comme le lactosérum ou la caséine, ou d'ingrédients d'origine végétale comme le soja ou les pois. Choisissez des protéines en poudre simples sans ingrédients supplémentaires comme des édulcorants, des vitamines, des minéraux ou des plantes médicinales.

Quelle quantité de protéines dois-je consommer?

Pour estimer la quantité de protéines que vous consommez, notez la quantité de tous les aliments et boissons que vous consommez au cours d'une journée. Ensuite, additionnez la quantité de protéines que vous avez consommée en utilisant les valeurs du tableau ci-dessous.

Vous pouvez également trouver la teneur en protéines d'un aliment sur le [Fichier canadien sur les éléments nutritifs](#). Pour les aliments emballés, la quantité de protéines est indiquée dans le tableau de la valeur nutritive affiché sur l'étiquette de l'aliment.

Pour obtenir de plus amples renseignements

Guide alimentaire canadien : Mangez des aliments protéinés: <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-d'alimentation-saine/prenez-habitude-de-manger-legumes-fruits-grains-entiers-proteines/mangez-aliments-proteines/>

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le 8-1-1 (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.

Quantités de protéines dans les aliments

Aliment	Portion	Protéines approximatives (g)
Tempeh cuit	150 g (5 oz)	27
Viande ou volaille cuite	75 g (2 ½ oz)	22
Poisson ou fruits de mer cuits	75 g (2 ½ oz)	19
Graines de citrouille	60 ml (¼ tasse), 60 g	17
Yogourt grec	175 ml (¾ tasse)	16
Fromage cottage ou ricotta	125 ml (½ tasse)	15
Galette de hamburger au soja	75 g (2 ½ oz)	14
Houmous	175 ml (¾ tasse)	14
Graines de chanvre	60 ml (¼ tasse)	13
Œufs	2 de taille moyenne	12
Fromage mi-dur (cheddar, suisse, mozzarella, Monterey)	50 g (1 ½ oz)	12
Haricots, lentilles ou pois cuits	175 ml (¾ tasse)	12
Tofu, ferme ou moyennement ferme	150 g (5 oz)	12
Noix de soja	60 ml (¼ tasse)	10
Lait de vache	250 ml (1 tasse)	9
Amandes ou arachides	60 ml (¼ tasse)	8
Yogourt ordinaire ou kéfir	175 ml (¾ tasse)	7
Beurre d'amandes ou d'arachides	30 ml (2 c. à s.)	7
Graines de tournesol ou graines de chia	60 ml (¼ tasse)	7
Boisson de soja enrichie	250 ml (1 tasse)	7
Yogourt au soja	175 ml (¾ tasse)	7
Beurre de graines de tournesol ou tahini (beurre de graines de sésame)	30 ml (2 c. à s.)	5
Pain	1 tranche (35 g)	4*
Quinoa, épeautre, teff ou amarante cuits	125 ml (½ tasse)	5
Noix de cajou, noix, pacanes ou noisettes	60 ml (¼ tasse)	5
Pâtes ou nouilles cuites	125 ml (½ tasse)	4
Céréales chaudes cuites	175 ml (¾ tasse)	4
Céréales froides	30 g	3*
Riz cuit	125 ml (½ tasse)	3
Boissons végétales enrichies (amandes, noix de cajou, riz, noix de coco)	250 ml (1 tasse)	1
Légumes	125 ml (½ tasse) ou 250 ml (1 tasse) de légumes à feuilles	1
Fruit	1 fruit entier ou 125 ml (½ tasse)	1

g = gramme, ml = millilitre, c. à s. = cuillère à soupe

Source : [Fichier canadien sur les éléments nutritifs](#)

*Consultez le tableau de la valeur nutritive affiché sur l'étiquette des aliments, car la teneur en protéines peut varier d'un produit à l'autre.