

ZOOM sur : LES PROTÉINES

QU'EST CE QUE LES PROTÉINES ?



Les protéines sont les **principales composantes des cellules de notre corps**. Elles jouent un rôle important dans le **maintien et le développement de notre masse musculaire**.

Elles sont constituées d'une association d'acides aminés qu'on retrouve en partie dans l'alimentation. Il est primordial d'avoir **une alimentation variée** afin de subvenir à l'ensemble de nos besoins protéiques.

RÔLES DES PROTÉINES ?

- Formation de notre masse musculaire
- Mise en mouvement de nos muscles
- Transport de l'oxygène
- Régulation de l'expression de nos gènes
- Participation à nos défenses immunitaires



Et de nombreux rôles supplémentaires !!

LE CHIFFRE

0,83 à
2,2 g/kg/j

L'ANSES recommande de manger entre 0,83 et 2,2 grammes de protéines par kilo de poids de corps et par jour.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les **oléagineux** regroupent des fruits et graines riches en protéines et en acides gras insaturés (bon pour notre santé cardiovasculaire). L'ANSES recommande d'en manger **une poignée par jour**.

Liste : Noix, cacahuètes, amandes, pistaches, olive, graine de sésame ou de lin...



APPORT PROTÉIQUE ET VIEILLISSEMENT

Au cours de l'avancée en âge, on observe une **diminution progressive de notre masse musculaire** suite à diverses mécanismes naturels. L'ANSES recommande d'**augmenter ses apports protéiques** afin de contrer cette évolution.

L'activité physique, notamment le renforcement musculaire, couplé avec une **alimentation adaptée** permet de préserver notre masse et ainsi notre fonction musculaire.

OÙ TROUVE-T-ON DES PROTÉINES ?



Protéines animales :

- Poulet
- Dinde
- Thon
- Saumon
- Œuf
- Boeuf
- Produits laitiers

Protéines végétales :

- Spiruline (algue)
- Oléagineux
- Soja
- Pois chiches
- Haricots rouges
- Flocon d'avoine
- Lentilles
- Tofu