

Informations complémentaires – Les acides aminés

Les acides aminés essentiels

Histidine, isoleucine, leucine, lysine, méthionine, phénylalanine, thréonine, tryptophane, valine

Les acides aminés conditionnellement essentiels*

Arginine, cystéine, glutamine, sérine, tyrosine

Les acides aminés non essentiels

Alanine, asparagine, acide aspartique, acide glutamique, glycine, proline

* Sont essentiels dans certaines situations spécifiques (ex: maladie)

Informations complémentaires – la valeur biologique

- La valeur biologique (VB) mesure la qualité des protéines. Elle est dépendante de la composition en acides aminés essentiels.
- Pour qu'une protéine ou un mélange de protéines ait une haute valeur biologique, elle doit contenir tous les acides aminés essentiels, en quantité élevée et dans un rapport optimal entre eux.
- L'œuf de poule est la référence avec une valeur biologique de 100.

Informations complémentaires – la valeur biologique

- Les protéines animales ont souvent une teneur en acides aminés essentiels plus grande que les protéines végétales. La valeur biologique des protéines animales est donc en général plus élevée que celle des protéines végétales.
- La combinaison de plusieurs aliments peut augmenter la valeur biologique et atteindre des valeurs supérieures à 100.
- Plus la valeur biologique est élevée, plus la quantité de protéines nécessaire à la couverture des besoins est basse.

Informations complémentaires – la valeur biologique

La valeur biologique des protéines seules*

- Œuf de poule: 100
- Soja: 84
- Lait de vache: 85

La valeur biologique de protéines combinées

- Œuf de poule + blé : 123
- Œuf de poule + lait: 119
- Millet + soja: 100
- Haricots en grains + maïs: 99

• *Source : Ernährungsmedizin, Thieme Verlag 2010

Société Suisse de Nutrition SSN
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Test nutritionnel**
www.sge-ssn.ch/test

 **shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch