



sgé Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione

## Les protéines



2015

Savoir plus – manger mieux [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

# Les protéines

## Propriétés

- Les protéines se trouvent dans les aliments tant d'origine végétale qu'animale.
- Les protéines ont un fort pouvoir rassasiant.

# Les protéines

## Structure

- Les protéines sont des substances organiques azotées.
- Elles se composent de chaînes, plus ou moins longues, d'acides aminés liés entre eux.
- Chaque protéine se compose d'une séquence d'acides aminés spécifique.
- Il existe 21 acides aminés différents. Neuf d'entre eux sont essentiels, c'est-à-dire qu'ils ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme.

# Les protéines

## Fonctions

- Les acides aminés servent à la constitution des diverses protéines de l'organisme :
  - protéines de structure constituants des muscles, de la peau, des membranes et du tissu conjonctif,
  - hormones, par ex. l'insuline ou l'hormone de croissance,
  - enzymes, protéines de transport, anticorps.
- Les protéines peuvent fournir de l'énergie, 4 kcal/g.
- Elles jouent un rôle favorable sur la densité osseuse et le risque de fracture des hanches.

# Les protéines

## Valeurs de référence pour l'apport en protéines (COFA\* 2011)

	g/kg PC** par jour	
	♂	♀
<b>Nourrissons</b> 1 à 12 mois	1.8 (1. mois) - 1.1 (12. mois)	1.8 (1. mois) - 1.1 (12. mois)
<b>Enfants et adolescents</b>		
1 à 4 ans	0.86	0.86
4 à 11 ans	0.91	0.91
11 à 18 ans	0.85 - 0.91	0.82 - 0.9
<b>Adultes</b>	0.8	0.8
<b>Femmes enceintes</b>		1.1
<b>Femmes allaitantes</b>		1.3

\*Commission fédérale de l'alimentation

\*\*Poids corporel

# Les protéines

## 10 g de protéines sont contenus dans:

- 40 g de fromage d'appenzell, gras
- 40 g d'amandes
- 50 g de viande hachée
- 55 g de pois chiches, secs
- 1½ œuf
- 120 g de pain graham

Source: Table de composition nutritionnelle suisse, 2015 (basée sur [www.valeursnutritives.ch](http://www.valeursnutritives.ch))

Société Suisse de Nutrition SSN  
Schwarztorstrasse 87 | Case postale | CH-3001 Berne  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

Société Suisse de Nutrition SSN  
Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne

 **nutrinfo®** | Service d'information nutritionnelle  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-f@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-f@sge-ssn.ch) | [nutrinfo.ch](http://nutrinfo.ch)

 **tabula** | Revue de l'alimentation  
Rédaction T +41 31 385 00 04 | [tabula.ch](http://tabula.ch)

 **nutricalc®** | Test nutritionnel  
[nutricalc.ch](http://nutricalc.ch)

 **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](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Retrouvez-nous sur Facebook

**Savoir plus – manger mieux** 