



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

Les protéines



2019

Savoir plus – manger mieux [sge-ssn.ch](https://www.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 (DACH 2017)

	g/kg poids corporel par jour	
	♂	♀
Enfants et adolescents		
7 à moins de 15 ans	0.9	0.9
15 à moins de 19 ans	0.9	0.8
Adultes		
19 à moins de 65 ans	0.8	0.8
65 ans et plus	1.0	1.0
Femmes enceintes		
dès le 2 ^{ème} trimestre		0.9
dès le 3 ^{ème} trimestre		1.0
Femmes allaitantes		1.2

*Apport estimé

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)

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