



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

# Les acides aminés

## Informations complémentaires



## 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



**sge-ssn.ch**

Société Suisse de Nutrition

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

+41 31 385 00 00 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)



**Matériel d'information**

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



**Shop ssn**

+41 31 385 00 00 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)



**tabula | Revue de l'alimentation**

+41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)



**sge-ssn.ch**

**Savoir plus – manger mieux**