



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

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	
	♂	♀
Nourrissons 1 à 12 mois	1.8 (1. mois) - 1.1 (12. mois)	1.8 (1. mois) - 1.1 (12. mois)
Enfants et adolescents		
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
Adultes	0.8	0.8
Femmes enceintes		1.1
Femmes allaitantes		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)

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

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 | nutrinfo.ch

 **tabula** | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 04 | tabula.ch

 **nutricalc®** | Test nutritionnel
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

 Retrouvez-nous sur Facebook

Savoir plus – manger mieux 