

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 nutritionnelles de référence suisses (OSAV, 2022)

	Gramme par kg poids corporel par jour g/kg PC/jour
Enfants et adolescents	
7-10 ans	0.91, 0.92, 0.92, 0.91
11-14 ans	0.90, 0.89, 0.88, 0.87
15-17 ans	0.85, 0.84, 0.83
Adultes	
18-65 ans	0.83
66 ans et plus	1.0-1.2
Femmes enceintes	1er trimestre : + 1 g / jour 2ème trimestre : + 9 g / jour 3ème trimestre : + 28 g / jour
Femmes allaitantes	0-6 mois post partum : + 19 g / jour > 6 mois post partum : + 13 g / jour

Teneur en protéines de certains aliments (exemples)

Aliment	par 100 g / ml	par portion
Emmentaler, gras	28 g	9 g par portion de 30 g
Amande	26 g	6 g par portion de 25 g
Poulet, poitrine, crue	25 g	27 g par portion de 110 g
Lentille, entière, sèche	24 g	15 g par portion de 60 g
Boeuf, haché, cru	22 g	24 g par portion de 110 g
Cabillaud, cru	18 g	20 g par portion de 110 g
Tofu, ferme, nature	15 g	17 g par portion de 110 g
Fromage frais granulé	12 g	19 g par portion de 150 g
Œuf de poule, cru	12 g	7 g par œuf de 55 g
Pain bis	10 g	5 g par tranche de 50 g
Lait entier, pasteurisé	3 g	6 g par verre de 2 dl

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V6.3

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