PASSÉES AU CRIBLE

UNE PROTÉINE, C'EST QUOI?

C'est une molécule composée de 20 types d'acides aminés qui forment une chaîne.

8 de ces acides aminés sont dits « essentiels » pour l'adulte car notre organisme ne peut les synthétiser seul.

VRAI. LE BESOIN PROTÉIQUE DÉPEND DE L'ÂGE, DU POIDS ET DE LA PRATIQUE SPORTIVE.

LES SPORTIFS ONT BESOIN DE PLUS DE PROTÉINES

UN ADULTE A UN BESOIN JOURNALIER DE PROTEINES / KILO







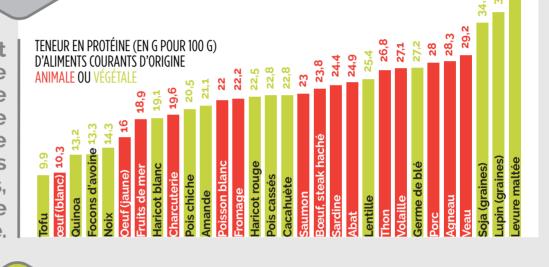
MADELEINE ANTOINE 70 KG | PEU SPORTIVE 70 KG | TRÈS SPORTIF BESOIN PROTÉIQUE BESOIN PROTÉIQUE = 58,1G / JOUR

= ENTRE 80 ET 140G / JOUR

PROTEINES / KILO

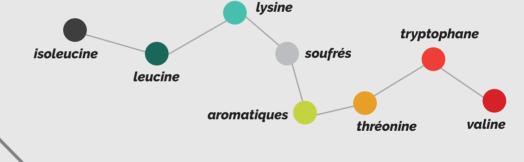
FAUX. LES PROTÉINES PEUVENT ÊTRE

Oléagineux, céréales et légumineuses sont de bonnes sources de protéines. Avec une alimentation végétale équilibrée aux apports énergétiques suffisants, le risque de carence protéique est faible.



FAUX. LES PROTÉINES PEUVENT ÊTRE D'ORIGINE ANIMALE OU VÉGÉT

Une "protéine incomplète" désignerait une protéine à laquelle il manquerait un des 8 acides aminés essentiels. Cela n'existe pas.

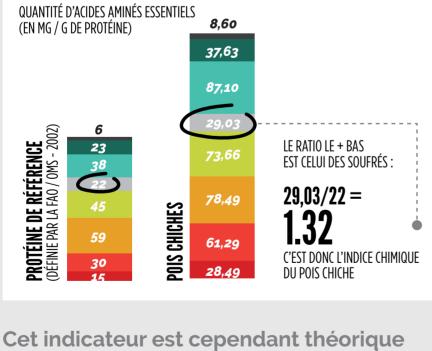


FAUX. LES INDICATEURS THÉORIQUES NE MESURENT PAS LA DIVERSITÉ

L'indice chimique est un indicateur

parfois utilisé pour comparer la qualité des protéines (les indices <1 sont dits limitants et jugés moins bons). **EXEMPLE POUR LE POIS CHICHE :**

DE MOINS BONNE



et n'aurait de sens que si l'on ne consommait uniquement cette protéine, ce qui n'est pas le cas en France où les sources protéiques sont variées.

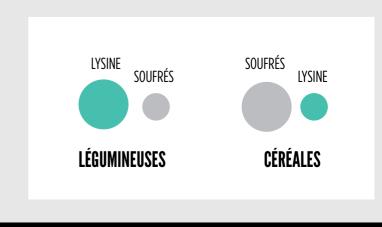
COMPLÈTE)

FAUX. ON PEUT, MAIS CE N'EST PAS OBLIGATOIRE

Cette idée recue vient du fait que les acides aminés des céréales et les légumineuses se complémentent bien.

Il est important de diversifier son alimentation pour avoir accès à différentes sources de protéines, mais il n'est pas nécessaire que ce

soit au sein du même repas.



© Aurélia Vincent #1 / Besoin protéique moyen de l'adulte : rapport OMS / FAO / UNU (2002)
Besoin protéique pour une pratique sportive intense : American College of Sports Medicine (ACSM), the Academy of Nutrition and Dietetics (AND), and Dietitians of Canada (2016)
Avada Madeleine et Antoine : Freepik

#2 / Teneur protéique des aliments : tables Ciqual (2020) #4 / Composition protéine de référence : rapport OMS / FAO / UNU (2002)

La Carotte masquée , Composition protéine pois chiche : Alternatives Végétariennes n°119