



Les protéines

Constituer les tissus de l'organisme

Les protéines sont des assemblages d'acides aminés, constituants de base de notre corps : muscle, os... mais aussi hormones et enzymes.

Certains acides aminés sont « indispensables », voire même « strictement indispensables » comme la lysine et la thréonine.

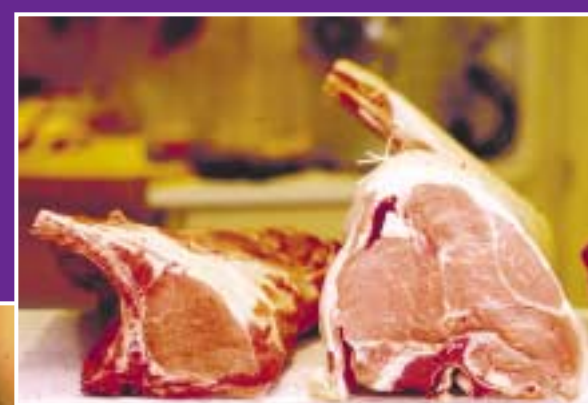
Fabriqués en quantités insuffisantes par notre organisme, ils sont apportés par notre alimentation pour couvrir nos besoins.

Où les trouve-t-on ?

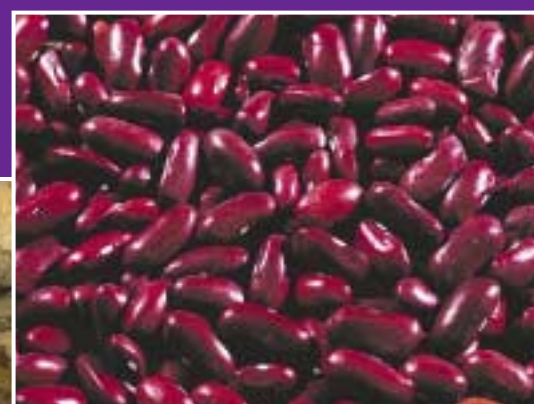
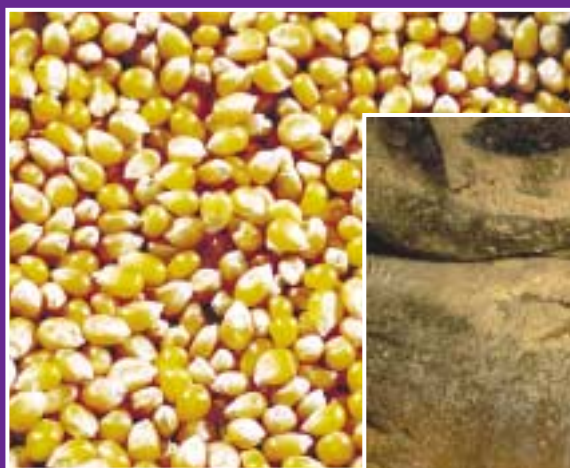
Viande, poisson, œuf, produits laitiers mais aussi céréales et légumineuses, nous apportent des protéines.



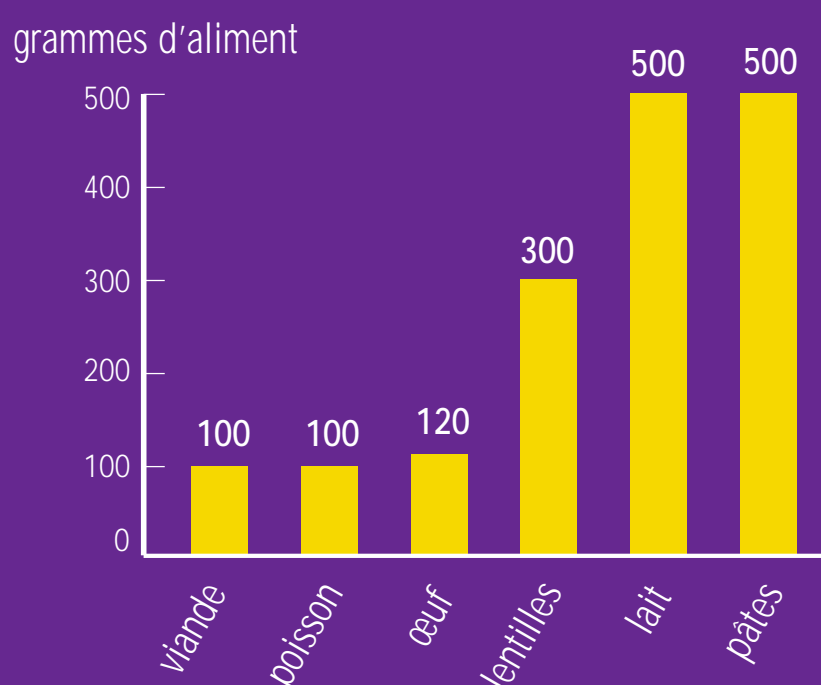
Les protéines animales : elles contiennent tous les acides aminés nécessaires à notre équilibre.



Les protéines végétales : celles des céréales (blé, maïs, riz) sont pauvres en lysine, mais riches en acides aminés soufrés, celles des légumineuses (pois chiches, haricots, lentilles, soja) présentent un profil complémentaire.



Autant de protéines dans...



Le saviez-vous ?

La consommation de protéines est indispensable à tous les âges de la vie. Dans les pays en voie de développement, les enfants atteints de carence sévère en protéines ont une espérance de vie faible. Les personnes âgées ont des besoins accrus en protéines.