



# Les protéines

Les protéines sont essentielles pour notre corps, tout comme les glucides et les lipides. Elles peuvent provenir de sources végétales ou animales. Certaines protéines sont considérées comme “essentiels” puisque notre organisme ne peut pas les produire lui-même et elles doivent donc être apportées par notre alimentation quotidienne. Lorsque notre corps a besoin d’énergie et que nos réserves de glycogène (sucre) sont épuisées, le foie est capable de produire du glucose à partir des acides aminés, qui sont les éléments constitutifs des protéines, issus de la dégradation des protéines musculaires. Cela se produit lorsque nous jeûnons pendant une période prolongée ou lorsque nous suivons un régime hypocalorique. Pour maintenir une bonne santé et un poids optimal, il est important d’avoir une assiette équilibrée et de s’assurer d’un apport adéquat en protéines, adapté à notre poids, notre âge et notre niveau d’activité physique.

<p><b>le rôle des protéines</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Développer et maintenir la masse musculaire et articulaire.</li> <li>● Structurer la peau en synthétisant le collagène.</li> <li>● Permettre la synthèse des neurotransmetteurs tels que la dopamine et la sérotonine.</li> <li>● Assurer le transport de l’oxygène via l’hémoglobine.</li> <li>● Protéger l’organisme en participant à la synthèse des anticorps...</li> </ul>
<p><b>Besoin en protéines</b></p>	<p>Les besoins en protéines varient en fonction de l’âge, du poids et de l’activité sportive.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Adultes sédentaires</b> : 0,8 gramme de protéines pures par Kilogramme de poids corporel et par jour. Un oeuf contient en moyenne 10 gr de protéines.</li> <li>● <b>Sportifs</b> : entre 1 et 1,6 gr de protéines pures par jour.</li> <li>● <b>+ 50 ans</b> : entre 1 et 1,2 gr de protéines pures par jour.</li> </ul>
<p><b>Protéines “essentiels”</b></p>	<p>Il existe neuf acides aminés essentiels que notre corps ne peut pas produire et qu’il faut donc apporter quotidiennement dans notre alimentation. Bien que les aliments d’origine animale contiennent généralement tous les acides aminés essentiels, les aliments d’origine végétale peuvent également fournir une combinaison adéquate d’acides aminés lorsqu’ils sont consommés en quantité appropriées et combinés de manière équilibrée.</p>
<p><b>Végétariens et végétaliens</b></p>	<p>Les végétariens et les végétaliens doivent être particulièrement attentif à maintenir une alimentation équilibrée, riche en vitamines et minéraux. La vitamine B12, principalement présente dans les aliments d’origine animale, est vitale pour la division cellulaire et le système nerveux. Une carence en vitamine B12 peut entraîner des problèmes de santé.</p> <p>Les végétariens devront donc être particulièrement vigilants pour s’assurer d’avoir une alimentation équilibrée. En cas de doute, un bilan sanguin permettra de détecter d’éventuelles carences. Les végétaliens, quant à eux, doivent prendre des suppléments de vitamine B12.</p>