

> Questions de patients

Paroles de médecin

> À quoi servent les protéines ?

Quelles conséquences si l'on n'en mange pas assez ?

- Les protéines sont composées d'acides aminés, éléments de structure comme les briques d'une maison. Ces derniers constituent et assurent le renouvellement de la trame des cellules et des tissus de soutien de notre organisme. Si vous n'en mangez pas assez, celui-ci va chercher les acides aminés dont il a besoin dans ses muscles qui vont alors fondre, d'où une fatigue à l'effort.

> Je suis au régime, est-ce que je peux arrêter les protéines ?

- Non, ce n'est pas conseillé pour votre santé, d'autant qu'elles favorisent le rassasiement ! Le mieux est de cibler les aliments protéinés que vous mangez : évitez les viandes trop grasses, pensez au poisson et aux protéines végétales. Le pain est ainsi une source intéressante de protéines : également source de fibres et pauvre en matières grasses, il favorise un sentiment de satiété et évite le grignotage.

> Ma mère qui est âgée mange peu de viande et de poisson. Comment l'aider à satisfaire ses besoins en protéines ?

- Proposez-lui du pain, des produits laitiers, des lentilles, des œufs... Combinées ensemble, ces sources de protéines végétales peuvent couvrir ses besoins. Sinon, pensez à adapter la préparation de la viande et du poisson pour qu'ils soient plus faciles à manger, en les hachant par exemple. Ajoutez de la poudre de lait écrémé ou du fromage râpé dans ses soupes et ses purées.

> Mon fils fait beaucoup de sport, doit-il consommer davantage de protéines ?

- Les athlètes consomment davantage de protéines pour réparer et renforcer leurs muscles. Leurs apports en protéines peuvent être entre 1,4 et 1,6 g par jour et par kg. Le seul moyen d'augmenter vraiment sa masse musculaire, c'est l'entraînement.

Les protéines :

Quelle place dans l'équilibre alimentaire de nos patients ?



© 2009 Le Généraliste. Coordination : Opinion Valley. Photos : © Williams, Paul/FC / StockFood / Studio X - © Phanie - © E.P.I (Espace Pain Information) F. Veigas, J. Waiche.

L'Observatoire du pain

Depuis sa création en 2006, l'Observatoire du pain contribue à l'amélioration des connaissances scientifiques et nutritionnelles sur le pain. Sa mission le conduit à participer ou initier des travaux sur le pain, la nutrition et l'alimentation et à informer tous les publics des données disponibles en la matière. Son site Internet www.observatoiredupain.fr regroupe toutes les informations utiles et met à votre disposition : le recueil « Pain et nutrition », les guides pratiques thématiques, les modules interactifs, les vidéos interviews des médecins conseil, les newsletters, les dépliants sur les profils nutritionnels des pains ainsi que les actes du premier colloque de l'Observatoire du pain !

>> **Pour plus d'informations :**
infosante@observatoiredupain.fr
Tél. : 01 44 88 88 25

Dans la même collection

1. Quelle nutrition pour les femmes ?
2. L'éducation alimentaire : un jeu d'enfants ?
3. Nutrition : de la réflexion des experts aux réflexes des patients !
4. Ralentir le processus de vieillissement grâce à la nutrition ?
5. Nutrition : des habitudes de nos patients aux recommandations des professionnels de santé.
6. Glycémie et alimentation : quelle application pour nos patients ?



Les références citées dans ce guide

- (1) L'Observatoire du pain, *Recueil pain et nutrition*, septembre 2006
- (2) EUFIC, <http://www.eufic.org/article/fr/artid/proteines/>
- (3) Haut Comité de la Santé Publique, *Pour une politique nutritionnelle de santé publique en France*, juin 2000
- (4) CRÉDOC, Enquête CCAF 2007
- (5) AFSSA, *Apports en protéines : consommation, qualité, besoins et recommandations*, 2007
- (6) Inserm, *Carences nutritionnelles, Etiologies et dépistages*, 1999
- (7) Dir. Marc Salomon, *Le guide de l'équilibre santé*, Ed. Pasteur, 2005
- (8) PNNS, *La santé vient en mangeant, le guide alimentaire pour tous*, 2002
- (9) Bourre JM et al., *Valeur nutritionnelle (macro et micro-nutriments) de farines et pains français*, *Médecine et nutrition*, volume 44, 2008, Observatoire du pain

Abécédaire de la nutrition : arrêt sur les protéines

Végétarisme, surconsommation de viande, régime protéiné, peur des maladies animales... Ce sont des situations que nous observons régulièrement au cours de nos consultations et qui jouent sur l'équilibre alimentaire de nos patients.

Dans une alimentation saine, les différents macronutriments (protéines, glucides, lipides et fibres) contribuent dans des proportions réfléchies à nos apports énergétiques journaliers. Or, ils font parfois l'objet d'idées reçues. C'est le cas des protéines pourtant indispensables au fonctionnement de notre organisme : « manger trop de viande rouge favorise les cancers », « il ne faut pas manger plus d'un œuf par semaine » sont des phrases infondées que l'on entend parfois.

Les protéines sont présentes dans toutes les cellules du corps humain : elles constituent 20 % de notre masse totale. Pour assurer leur renouvellement constant, nos patients trouvent dans leur alimentation des apports animaux et végétaux en protéines. **Leurs sources étant variées, nos patients peuvent en tirer parti pour développer une alimentation diversifiée tout en continuant à remplir leurs besoins.**

Afin d'aider nos patients dans leurs choix, nous devons revenir avec eux sur la large gamme des aliments protéinés. Ce guide est l'occasion de faire le point sur cet élément de grammaire nutritionnelle.

Bonne lecture,



Dr. Annie Lacuisse-Chabot

*Médecin endocrinologue
Médecin conseil de
l'Observatoire du pain*

En collaboration avec Le Généraliste

Décryptons la place des protéines dans l'alimentation

D'origine animale ou végétale, les protéines sont essentielles à l'équilibre alimentaire et à la santé. Nos patients leur accordent-ils, pour autant, la place nécessaire ? Au regard de leur consommation, revenons avec eux sur le rôle joué par les protéines dans l'organisme.

les protéines ?

Comment expliquer

1. Ce sont des constituants fondamentaux des tissus vivants, notamment des muscles, et des éléments indispensables dans le fonctionnement de l'organisme (hormones, anticorps, enzymes...). (1)
2. Elles sont formées d'acides aminés dont certains, essentiels, ne peuvent être fabriqués en quantité suffisante par l'organisme : ils sont apportés par notre alimentation. (1)
3. Elles sont d'origine végétale ou animale. La viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers mais aussi les céréales, les légumineuses en apportent.

> Les besoins en protéines de nos patients sont bien couverts

> La recommandation de consommation du PNNS « Viandes, poissons, œufs : une à deux fois par jour » est assez bien comprise.

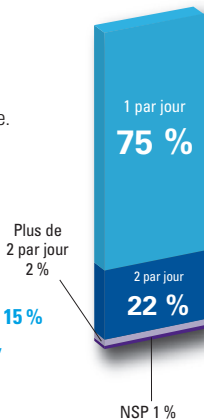
D'après vous, combien de viandes, volailles, produits de la pêche et œufs est-il recommandé de consommer par jour ?

> La consommation couvre généralement les besoins en protéines (qui sont de 10 à 15 % des apports énergétiques totaux (AET) (2)), voire les dépasse :

- Les apports moyens observés chez l'adulte sont de 15 à 18% de l'AET (3).
- Seuls 11% des adultes ont des apports en protéines inférieurs aux ANC (4).

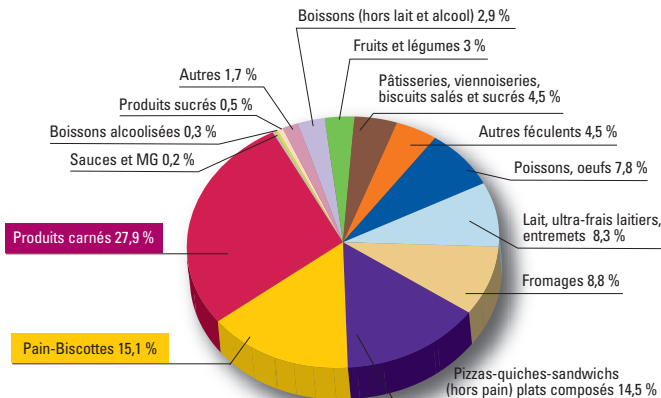
> Les protéines sont les macronutriments les mieux connus (4)

- Un adulte sur quatre et près d'un enfant sur deux savent « qu'il y a plus de protéines dans la viande que dans les haricots verts ».



> Le saviez-vous ? Après la viande, le pain est la seconde source de protéines (4)

Contribution nutritionnelle en protéines chez les adultes



> Les risques du « trop peu » et du « trop »

Les carences en acides aminés essentiels (faibles en France) :

- Consommation faible (5) < 0,66 g/kg/j (à craindre chez les personnes âgées (6))

Les conséquences :

- Fatigabilité, chute des cheveux, ongles cassants, baisse de la vue
- Fonte de la masse musculaire, fragilité ligamentaire et ostéoporose
- Déficiences du système immunitaire (infections à répétition)

Les surconsommations de protéines :

- Consommation (5)
 - élevée > 2,2 g/kg/j
 - très élevée > 3,5 g/kg/j

Les conséquences :

- Des effets dommageables sur les reins (2)
- En fonction de leurs sources, les protéines animales peuvent avoir l'inconvénient d'être associées au sein des aliments à des lipides (1)

Parole de médecin

« J'essaie toujours d'orienter mes patients vers la variété. Je leur donne de nouvelles idées pour varier leurs apports en protéines en leur recommandant de penser aux céréales comme le pain, aux légumineuses comme les lentilles, aux volailles, aux crustacés, aux coquillages et aux œufs. »

Aidons chacun à varier ses sources de protéines

Les sources de protéines sont nombreuses. Montrons à nos patients l'intérêt nutritionnel de chacune d'entre elles afin qu'ils sachent choisir et varier en fonction de leurs besoins.

> Élargissons l'éventail des choix

- > Le carnet alimentaire permet de faire le point sur la variété ou la monotonie des aliments consommés par le patient.
- > En cas d'insuffisance, prévoir des menus à l'avance aide à élargir la consommation.



Aliments apportant des protéines animales (5)	Protéines (g/100g)
Veau (escalope, cuite)	31
Porc (échine, rôti)	27
Poulet (viande et peau, rôti)	26,4
Bœuf (viande)	20,8
Camembert (45% MG/MS)	20,8
Moule (cuite à l'eau)	20,2
Saumon (cru, élevage)	19,7
Jambon cuit	18,4
Oeuf dur	12,5
Petit-suisse (40% MG/MS)	9,2
Yaourt nature	4,2
Lait demi écrémé (stérilisé UHT)	3,1

Aliments apportant des protéines végétales (5)	Protéines (g/100g)
Noix	17,1
Tofu	13,5
Baguette courante (9)	9,5 (cf. le focus pain)
Lentille, cuite	8,2
Céréale pour petit déjeuner	7,9
Biscuit sec	6,4
Cake	5
Pâtes alimentaires (cuites)	4,4

> Quelques clés pour guider les patients (7)

- > Varier les sources de protéines végétales et animales,
- > Consommer la viande ou le poisson en quantité inférieure à celle de l'accompagnement,
- > Dans les protéines animales, penser à manger du poisson (au moins 2 fois par semaine) et éviter les plats en sauce.

> L'équilibre chez les patients végétariens (8)

> Une alimentation végétarienne peut être équilibrée. Pour éviter les erreurs, nous devons accompagner les patients et les aider à combiner les sources de protéines pour couvrir les besoins en acides aminés essentiels :

- Un produit céréalier et un produit laitier, du pain et un yaourt par exemple,
- Un produit céréalier et un œuf (ou du poisson, suivant le régime végétarien),
- Des légumes secs combinés à un produit laitier et/ou à une céréale.

> Focus : tous les pains sont sources de protéines (5,9)

Pains	Protéines g/100g
Pain bio, pain aux céréales et graines	9,8
Pain complet	9,7
Pain au son	9,6
Baguette courante	9,5
Baguette farine T80	9,4
Baguette de tradition française, pain au levain, pain de campagne	9,2
Pain de seigle	8,3

Sandwichs	Protéines g/100g
Sandwich jambon fromage	14,5
Sandwich saucisson	13,8
Sandwich dinde crudités	13,7
Sandwich salami	13,3
Sandwich porc crudités	13,3
Sandwich fromage	12,1
Sandwich saumon fumé	11,9
Sandwich jambon	11,5
Sandwich jambon crudités	10,6
Sandwich poulet crudités	10,3

Parole de médecin

« Le sandwich est un moyen simple d'avoir un apport varié en protéines. Il est composé de pain, une source de protéines végétales. Et il apporte grâce au fromage, au thon, au poulet ou à l'œuf, suivant les préférences de chacun, une source de protéines animales dans des proportions intéressantes. »

> Questions de patients

Paroles de médecin

> À quoi servent les protéines ?

Quelles conséquences si l'on n'en mange pas assez ?

- Les protéines sont composées d'acides aminés, éléments de structure comme les briques d'une maison. Ces derniers constituent et assurent le renouvellement de la trame des cellules et des tissus de soutien de notre organisme. Si vous n'en mangez pas assez, celui-ci va chercher les acides aminés dont il a besoin dans ses muscles qui vont alors fondre, d'où une fatigue à l'effort.

> Je suis au régime, est-ce que je peux arrêter les protéines ?

- Non, ce n'est pas conseillé pour votre santé, d'autant qu'elles favorisent le rassasiement ! Le mieux est de cibler les aliments protéinés que vous mangez : évitez les viandes trop grasses, pensez au poisson et aux protéines végétales. Le pain est ainsi une source intéressante de protéines : également source de fibres et pauvre en matières grasses, il favorise un sentiment de satiété et évite le grignotage.

> Ma mère qui est âgée mange peu de viande et de poisson. Comment l'aider à satisfaire ses besoins en protéines ?

- Proposez-lui du pain, des produits laitiers, des lentilles, des œufs... Combinées ensemble, ces sources de protéines végétales peuvent couvrir ses besoins. Sinon, pensez à adapter la préparation de la viande et du poisson pour qu'ils soient plus faciles à manger, en les hachant par exemple. Ajoutez de la poudre de lait écrémé ou du fromage râpé dans ses soupes et ses purées.

> Mon fils fait beaucoup de sport, doit-il consommer davantage de protéines ?

- Les athlètes consomment davantage de protéines pour réparer et renforcer leurs muscles. Leurs apports en protéines peuvent être entre 1,4 et 1,6 g par jour et par kg. Le seul moyen d'augmenter vraiment sa masse musculaire, c'est l'entraînement.

Les protéines :

Quelle place dans l'équilibre alimentaire de nos patients ?



L'Observatoire du pain

Depuis sa création en 2006, l'Observatoire du pain contribue à l'amélioration des connaissances scientifiques et nutritionnelles sur le pain. Sa mission le conduit à participer ou initier des travaux sur le pain et la nutrition et à informer tous les publics des données disponibles en la matière.

Son site Internet www.observatoiredupain.fr regroupe toutes les informations utiles et met à votre disposition : le recueil « Pain et nutrition », les guides pratiques thématiques, les modules interactifs, les vidéos interviews des médecins conseil, les newsletters, les dépliants sur les profils nutritionnels des pains ainsi que les actes du premier colloque de l'Observatoire du pain !

>> **Pour plus d'informations :**
infosante@observatoiredupain.fr
Tél. : 01 44 88 88 25

DANS LA MÊME COLLECTION

1. Quelle nutrition pour les femmes ?
2. L'éducation alimentaire : un jeu d'enfants ?
3. Nutrition : de la réflexion des experts aux réflexes des patients !
4. Ralentir le processus de vieillissement grâce à la nutrition ?
5. Nutrition : des habitudes de nos patients aux recommandations des professionnels de santé.
6. Glycémie et alimentation : quelle application pour nos patients ?



Les références citées dans ce guide

- (1) L'Observatoire du pain, *Recueil pain et nutrition*, septembre 2006
- (2) EUFIC, <http://www.eufic.org/article/fr/artid/proteines/>
- (3) Haut Comité de la Santé Publique, *Pour une politique nutritionnelle de santé publique en France*, juin 2000
- (4) CRÉDOC, Enquête CCAF 2007
- (5) AFSSA, « *Apports en protéines : consommation, qualité, besoins et recommandations* », 2007
- (6) Inserm, *Carences nutritionnelles, Etiologies et dépistages*, 1999
- (7) Dir. Marc Salomon, *Le guide de l'équilibre santé*, Ed. Pasteur, 2005
- (8) PNNS, *La santé vient en mangeant, le guide alimentaire pour tous*, 2002
- (9) Bourre JM et al., *Valeur nutritionnelle (macro et micro-nutriments) de farines et pains français*, *Médecine et nutrition*, volume 44, 2008, Observatoire du pain

Abécédaire de la nutrition : arrêt sur les protéines

Végétarisme, surconsommation de viande, régime protéiné, peur des maladies animales... Ce sont des situations que nous observons régulièrement au cours de nos consultations et qui jouent sur l'équilibre alimentaire de nos patients.

Dans une alimentation saine, les différents macronutriments (protéines, glucides, lipides et fibres) contribuent dans des proportions réfléchies à nos apports énergétiques journaliers. Or, ils font parfois l'objet d'idées reçues. C'est le cas des protéines pourtant indispensables au fonctionnement de notre organisme : « manger trop de viande favorise les cancers », « il ne faut pas manger plus d'un œuf par semaine » sont des phrases infondées que l'on entend parfois.

Les protéines sont présentes dans toutes les cellules du corps humain : elles constituent 20 % de notre masse totale. Pour assurer leur renouvellement constant, nos patients trouvent dans leur alimentation des apports animaux et végétaux en protéines. **Leurs sources étant variées, nos patients peuvent en tirer parti pour développer une alimentation diversifiée tout en continuant à remplir leurs besoins.**

Afin d'aider nos patients dans leurs choix, nous devons revenir avec eux sur la large gamme des aliments protéinés. Ce guide est l'occasion de faire le point sur cet élément de grammaire nutritionnelle.

Bonne lecture,



Dr. Annie Lacuisse-Chabot

*Médecin endocrinologue
Médecin conseil de
l'Observatoire du pain*