



CENTRE
BORIEL - VIN

Les Protéines

Ce sont les principaux constituants des tissus des êtres vivants, animaux et végétaux. Leur structure et leur complexité diffèrent en fonction des espèces, les protéines végétales présentent généralement une structure plus simple, composée d'un moins grand nombre d'acides aminés. Les protéines animales contiennent 22 acides aminés, dont les 9 acides aminés dits "essentiels" car ils doivent être apportés par l'alimentation. Elles sont dégradées dans le tube digestif et les acides aminés sont absorbés au niveau de l'intestin grêle pour être réutilisés par l'organisme pour renouveler ses propres cellules.

Les protéines animales (Viandes, poissons, oeufs, produits laitiers...)

Les protéines animales sont complexes et riches et permettent un renouvellement des cellules "animales" de notre corps. Elles sont d'ailleurs les protéines les plus complètement assimilées par notre organisme, à hauteur de 90 à 99%.

Pour autant, les protéines animales sont couplées de part leur origine, à des acides gras saturés, du cholestérol, et des acides gras omega 6 qui favorisent l'inflammation du corps. Le PNNS recommande d'ailleurs de limiter sa consommation de viande rouge, et de privilégier les viandes blanches et le poisson qui contiennent moins de substances inflammatoires.

Par ailleurs, souvent le fait de produits dérivés de masse avec toutes les dérives que cela implique: utilisation d'hormones, d'antibiotiques, ainsi que de transformations industrielles avec leurs lots d'additifs, de conservateurs, de sels...Elles sont de fait, par nature et par le biais de l'industrie alimentaire, plus riches en déchets pour notre organisme.

Les protéines végétales (céréales, légumineuses, oléagineux...)

Ce sont des protéines souvent plus simples, constituées d'une quinzaine d'acides aminés en moyenne, dont seulement une part des acides aminés dits "essentiels".

Pour un apport suffisant en acides aminés "essentiels" dans les régimes végétariens ou végétaliens, les protéines végétales doivent être combinées entre elles. C'est d'ailleurs le cas dans de nombreuses recettes traditionnelles utilisées dans les pays où la consommation de viande est faible (sésame et pois chiches dans le houmous; maïs et haricots rouges dans la salade mexicaine, riz et lentilles en Inde...).

**Animales ou Végétales, il faut de tout pour être en forme.
Les protéines les plus naturelles sont les meilleures..**