

Les protéines chez l'humain

P. Tounian

Nutrition et Gastroentérologie Pédiatriques, Hôpital Trousseau
INSERM Nutriomics, Sorbonne Université
Institute of Cardiometabolism and Nutrition (ICAN)

Contenu protéique moyen de certains aliments prêts à être consommés

	Protéines (g/100 g)
Fromages à pâte pressée	30
Volaille	29
Viandes	25
Fromages à pâte molle	22
Poissons	19
Charcuterie	18
Fruits séchés	15
Fromages blancs	7,5
Légumes secs	6,8
Yaourt	4,2
Blé couscous	3,8
Riz	2,5
Légumes	2,1
Crudités	1,1
Fruits	0,7

Apports nutritionnels recommandés en protéines

	Protéines (g/j)
0 – 2 ans	10
2 – 3 ans	12
4 – 6 ans	16
7 – 9 ans	22
Adolescents	
10 – 12 ans	29
13 – 15 ans	41
16 – 18 ans	50
Adolescentes	
10 – 12 ans	29
13 – 15 ans	41
16 – 18 ans	43
Adultes	
0.8 – 1.0 g/kg	

Les besoins en protéines dépendent davantage de la qualité (acides aminés essentiels) que de la quantité de protéines

Essentiels

Leucine
Thréonine
Lysine
Tryptophane
Phénylalanine
Valine
Méthionine
Isoleucine

Semi-essentiels

Arginine
Histidine

Non essentiels

Alanine
Asparagine
Ac. Aspartique
Ac. Glutamique
Cystéine
Glutamine
Glycine
Proline
Sérine
Tyrosine

AAE : Le très lyrique Tristan fait vraiment méditer Yseult

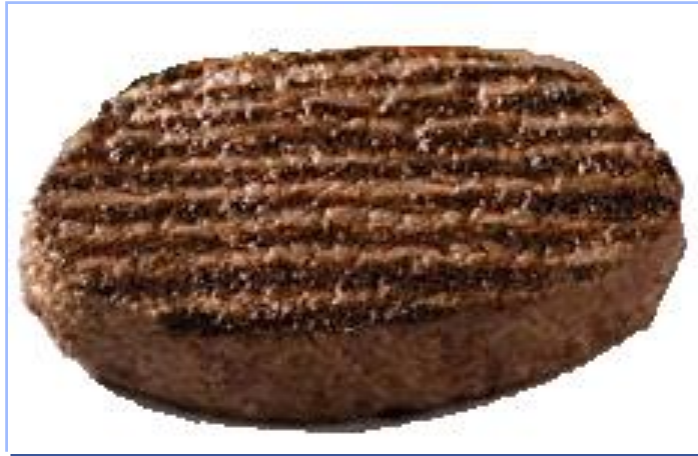
En cas d'alimentation végétalienne, une combinaison de végétaux est nécessaire pour assurer les apports en acides aminés essentiels

Végétal	Ac. aminé essentiel manquant
Céréales	Lysine
Légumineuses	Méthionine
Riz	Lysine, thréonine, tryptophane
Soja	Aucun

Exemple du couscous

Le problème des alimentations végétaliennes n'est pas tant la carence protéique, mais celle en fer

Les steaks de soja ne peuvent pas remplacer les steak hachés !



Contenu en fer : 2,7 mg/100g

Fer absorbé : 0,7 mg/100g



Contenu en fer : 1,7 mg/100g

Fer absorbé : 0,06 mg/100g

Besoins en fer absorbé : 1 à 2 mg/j