

« Protéines animales, végétales, ou les deux ? »

C'est une des grandes nouveautés de cette année 2019 pour les familles zéro-déchets de Morlaix : les conférences. Catherine et Gérard de Cap Santé ont animé la toute première, mardi 26 février, sur les « Protéines animales, végétales, ou les deux ? ».

Une protéine, qu'est-ce que c'est exactement ?

Les protéines sont précieuses et sont nécessaires à notre organisme. Elles participent au renouvellement cellulaires en remplaçant les cellules usées ou non-efficaces et en réparant les tissus et les cellules endommagées. Elles aident également à digérer, à respirer, protègent nos ongles, notre peau et nos cheveux et permettent la contraction des muscles.

Pour bien comprendre tout l'enjeu des bienfaits des protéines, il faut également se pencher sur leur composition. Elles sont constituées d'une ou de plusieurs chaînes d'acides aminés. Si il manque n'en serait-ce qu'un, la protéine ne peut jouer son rôle. Les acides aminés qui les composent peuvent se diviser en deux groupes : ceux que le corps sait fabriquer (12) et ceux qui sont obtenus par le biais de l'alimentation (8).

Pour un adulte, 8 acides aminés sont essentiels : la leucine, l'isoleucine, la valine, la thréonine, la méthionine, la phénylalanine, le tryptophane et la lysine. Les œufs contiennent ces 8 acides aminés essentiels pour l'adulte, tout comme le quinoa. La volaille et la viande rouge ne contiennent pas de tryptophane, tandis que le poisson, lui, ne contient pas de phénylalanine. Le fromage ne produit pas la lysine, ni l'isoleucine. Le soja quant à lui ne contient pas de thréonine, ni de méthionine et de tryptophane. Les céréales (comme le riz, le maïs) ne contiennent pas de leucine, de

valine, de thréonine, ni de phénylalanine. La leucine, la thréonine et le tryptophane ne se retrouvent pas dans les légumineuses comme les pois et les lentilles. Enfin, les fruits à coques ne contiennent « que » l'isoleucine, le phénylalanine et le tryptophane.

« En général dans nos pays, on n'est pas en carence, on est plutôt au-dessus de nos besoins ».

Il faut tout d'abord bien comprendre que les protéines ne se stockent pas, il faut en manger tous les jours. Cependant, si une personne ingère trop de protéines, cela peut engendrer une production d'urée et d'acide urique, qui surcharge le rein et qui est donc incapable de tout éliminer. Les déchets s'accumulent dans l'organisme, ce qui a pour effet de le fatiguer et de favoriser la prise de masse graisseuse.

Les besoins en protéines sont donc déterminés en fonction du poids : ils sont estimés à 0,8 à 0,9 g par kilo de poids idéal et par jour, avec des variations selon l'activité musculaire. Ils varient également en fonction de l'âge, du sexe, du poids, de la taille et de l'activité physique pratiquée. D'une manière générale, il est conseillé aux femmes d'en consommer environ 50 g par jour et les hommes peuvent aller jusqu'à 60 g.

Mais alors, vaut-il mieux privilégier les protéines animales, végétales, ou les deux ?

Les protéines animales ont un potentiel acidifiant dangereux pour l'organisme. Pour les carnivores, leur intestin, court, permet de dégrader et d'absorber la viande rapidement et contient l'urase, un enzyme précieux. Pour l'être humain, en raison de la longueur de nos intestins, la viande séjourne trop longtemps dans notre tube digestif... ce qui est propice à la formation de putrescences toxiques. Il convient donc de réduire sa portion de protéines animales, car pour tamponner cette acidité, l'organisme va puiser dans ses réserves

minérales. Les os, cheveux, ongles et dents vont alors en payer le prix.



Si vous souhaitez manger moins de viande, vous pouvez opter pour du poisson (privilégier les poissons de débuts de chaîne, comme le maquereau ou le hareng, riche en oméga 3). Les œufs sont également une bonne alternative. Bien que le jaune d'œuf à la réputation d'être riche en cholestérol (environ 186 mg), cela permet à l'organisme d'en produire moins : « **plus vous mangez de cholestérol, moins votre corps en produit lui-même** ».

En ce qui concerne les protéines végétales, il est conseillé d'associer une céréale à une légumineuse pour rétablir l'équilibre entre tous les acides aminés essentiels (et ne pas dépasser la combinaison 2/3 de féculents pour 1/3 de légumineuse).

Quelques exemples de protéines végétales

Préférez les céréales complètes comme le riz, l'avoine, l'épeautre ou le blé. Le quinoa ou le sarrasin sont également conseillés. Associez-les aux lentilles, pois chiches, fèves, au soja sous toutes ses formes, aux petits-pois, aux haricots. Pensez également aux noix, aux amandes, aux graines de tournesol, de chanvre ou de sésame, ainsi qu'à l'avocat et aux oléagineux en général.

Par exemple, pour 100 g, la teneur en protéines des lentilles est de 10 g, les haricots rouges en contiennent 22,5 g et les

haricots blancs 19,1 g. En ce qui concerne les proportions pour les légumineuses, on compte environ 60 à 75 g par personne pour un plat principal, et 30 g pour un accompagnement.

Et l'impact environnemental dans tout ça ?

En terme d'émission de gaz à effet de serre, d'après les données reprises par la FAO (Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture), pour un kilo de bœuf produit, on peut produire 2 kg de porc, 3 kg de poulet, 4,4 kg de thon, 10 kg de riz, 12 kg de yaourt, 13 kg de haricots, 13 kg de tofu, et 30 kg de lentilles... Pour produire un kilo de viande de bœuf, il faut 250 m² de surface, 10 kg de céréales et 13 000 litres d'eau. En comparaison, pour produire 1 kilo de céréales ou de légumineuses, il ne faut que 20 m² et 1 300 litres d'eau.

Selon l'organe de surveillance des aliments (Foodwatch) dans son «Rapport sur l'effet de serre dans l'agriculture conventionnelle et biologique en Allemagne» et publié par l'Institut de recherche pour une économie écologique (IOEW) et Foodwatch Allemagne, un repas sans viande et sans produit laitier (en agriculture conventionnelle), produit un effet de serre équivalent à 629 km parcourus, tandis qu'un repas avec viande et produit laitier produit l'équivalent de 4 758 km.