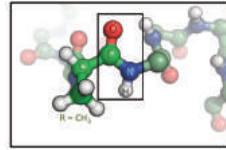
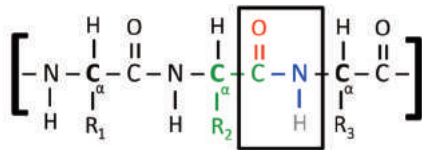


MAGNIFIQUES PROTÉINES



Quoi le mieux que les protéines dans votre prescription nutritionnelle ? Elles sont richement dotées : satiétogènes, rassurantes, pour la croissance, pour la prévention, pour les bébés ou les anciens, pour ceux qui sont trop gros et ceux qui ne le sont pas assez... Avec une prescription protéines, personne ne peut se tromper !

Pourtant ...

Les protéines, nutriments nobles

Certes : les protéines – animales s’entendent – sont les marqueurs d’une alimentation supérieurement dotée et acquise, nourriture de riche et de CSP +++.

« Plus tu es riche, plus tu manges de protéines animales » était un dicton pertinent durant tout le XXe siècle, et avant bien plus encore. Au Moyen Âge et dans toutes les civilisations en développement, l’accès aux chairs était réservé à une élite. Cette aura perdue encore aujourd’hui, même si, pour la santé, mieux vaut finir ses légumes que sa viande.

Si on analyse l’évolution alimentaire au cours du développement des hominidés, on constate que la part des protéines animales a beaucoup augmenté, puis tend à se résorber notamment au XXIe siècle, période de toutes les révolutions alimentaires. Pourtant, l’image des protéines animales est encore extrêmement positive aujourd’hui, même si on préfère, dans les milieux les plus informés, substituer les viandes par des protéines végétales.

Australopithèques	Premiers hommes	Paléolithique moy. et sup.	Proto-Histoire et Histoire	Aujourd’hui
plantes tubercules, racines...	plantes tubercules, racines...	plantes tubercules, racines...	plantes tubercules, racines...	légumes, fruits peu de fibres végétales
		suivant climat	céréales et produits laitiers	sucres rapides
	viande (charognage et chasse)	produits carnés (chasse et pêche)	produits carnés élevage, chasse, pêche	céréales et pain
insectes				produits laitiers (acides gras saturés)
petits animaux			sel +	viande (acides gras saturés) et poisson
				sel ++

Les protéines, forces et faiblesses

Les protéines, c’est vrai, ont de multiples atouts et propriétés. Pourtant, les études épidémiologiques – et ce n’est pas récent – nous indiquent toutes que les Français consomment bien trop de protéines, et parmi elles, bien trop de protéines d’origine animale. Les conséquences sont connues : le surpoids et l’obésité lorsqu’il s’agit de sources alimentaires qui apportent en même temps des graisses (comme les charcuteries, la plupart des viandes rouges ou même blanches), et parfois même, des sucres, comme les crèmes glacées...

Parlez donc de protéines « maigres » : le blanc d’œuf pur, le filet de poulet ou de dinde bien sec, le blanc de poisson bouilli...

Déjà, la poudre de lait écrémé ou le fromage blanc 0 % apportent aussi des glucides simples (le lactose). Les poissons en général apportent un peu de lipides, les volailles apportent peu, beaucoup ou passionnément de lipides... Je ne parle même pas des canards gras ou des oies gavées, mais bien des poulets tout bêtes qui sont engraisés brutalement et dont les flancs et la peau sont épais de gras.

Que se passe-t-il si nous consommons beaucoup de protéines ? Nous utilisons ce substrat pour nos besoins énergétiques quotidiens et là – ouille – il nous faudra plus d’eau pour métaboliser et éliminer l’urée. On évalue à 7 g d’eau par gramme de protéines. Un steak de boucher (140 g en moyenne sans forcer), soit 25 g de protéines pures, et ce sont 175 g d’eau supplémentaire.



CONSULTATION NUTRITION

Alors pourquoi parler des protéines ?

Parce que le marché des protéines destinées à l'industrie alimentaire explose. Il est évalué à 25 milliards d'euros cette année, dont 70 % de source animale...

Qui parle d'environnement ? Les protéines végétales représenteront les 3/4 de cette masse mais il faudra être un peu patient et attendre 2050.

Si vous n'avez pas la patience, alors sachez que les principaux débouchés de protéines végétales sont la boulangerie et panification. Actuellement, il y a des protéines de fèves, pois, soja dans les baguettes pour avoir une mie régulière et bien blanche. Les plus anciens se souviendront que la mie de vrai pain était couleur « beurre frais » et les bulles parfaitement irrégulières, certaines étant réputées laisser passer la confiture.... depuis quand n'avez-vous plus vu de pain avec des grosses alvéoles ?

Le pain et son gluten commencent à déplaire à quelques stars qui font des adeptes. Alors on remplace cette protéine

Avantages ou inconvénients ?

Les protéines végétales sont naturellement moins concentrées que les sources animales. Dans les végétaux dont on les extrait, les légumes secs et les céréales, les levures et certains champignons sont les sources les plus intéressantes avec toutes les formes de réserve de la plante, comme les fruits secs oléagineux. Ainsi, les amandes, noix, noisettes, pignons... sans sucre ni sel, sont des ingrédients protéinés très adaptés à une alimentation plus végétale qu'animale. En plus des protéines, ces ingrédients sont très riches en nutriments rares et précieux pour les Français : magnésium, fer et zinc (80 % des femmes et filles sont déficientes et bien des individus masculins de même), vitamines du groupe B et E (déficit d'apport chez une majorité de Français de tous

aux propriétés culinaires assez exceptionnelles (celles d'emprisonner les bulles d'air en question supra) par des protéines végétales nettement moins douées comme celles de légumineuses, ou d'autres sources plus exotiques ou plus originales comme coco, chanvre, pomme de terre...

Les protéines de pois (+11% de croissance de marché) sont un exemple de succès, tout comme celles de riz (base des préparations infantiles végétales en remplacement du lait infantile) ou des micro-algues.



âges), fibres (qui manquent à tous)...

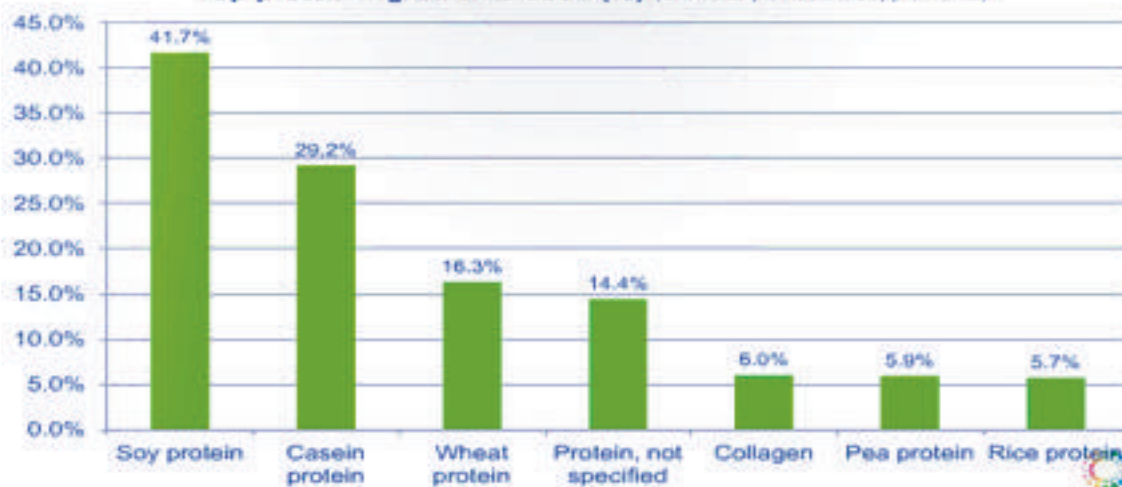
Les inconvénients des protéines d'origine végétale sont bien connus : des aminogrammes présentant des déficiences (lysine ou autres), un apport trop élevé de certains acides organiques indésirables (acide phytique..) et des facteurs antinutritionnels à éviter ou à réduire... les associations végétales sont de mise, en mariant une céréale à une légumineuse et en variant.

Les quantités proposées doivent être raisonnables et on évitera les céréales complètes pour les petits enfants et les Grands Seniors.

Top protein ingredients for protein claims

- Soy protein is the most favored protein source for product launch activity with protein claims. Insects and algae are emerging protein sources with momentum.

Global product launches tracked with a protein claim 2014
Top protein ingredients used (%) (excludes pet food & supplements)



CONSULTATION NUTRITION

QUELLES RECOMMANDATIONS ?

1- Réduire ses apports de protéines serait un bon objectif pour tous, du bébé aux jeunes, aux adultes... Seuls les Grands Seniors (> 75 ans) doivent être attachés à des apports en protéines suffisants, et augmentés par rapport aux quantités recommandées aux adultes : visez alors 1 g de protéines pures par kilo de poids corporel, et plus encore si la personne est dénutrie.

2- Remplacez une partie des protéines d'origine animale par leurs homologues végétales. Ainsi, la recommandation du PNNS est claire : 5 fois de la viande par semaine (donc moins d'une fois par jour), 2 fois du poisson... Ce qui, en toute logique, implique qu'un des deux repas principaux sera sans viande ni poisson...

Rien ne sert de l'écrire : il faut le suivre.

Les idées de menus du soir que l'on peut proposer sont nombreuses : pâtes, bien sûr (mais sans viande ajoutée, donc avec légumes

et éventuellement fromage), mais aussi ou surtout, légumineuses variées, céréales variées, légumes. Ainsi, le couscous sans viande est l'exemple parfait : semoule de blé, pois chiches et beaucoup de légumes. C'est parfait.

Les soupes complètes sont idéales : garbure, potée (sans viande), minestrone, pot-au-feu (sans viande), et tous ces plats mijotés sont parfaits. Oui : vous pouvez utiliser le parfum d'une carcasse, d'un os de jambon, d'un fond de viande ou d'un fumet de poisson pour donner la saveur si complexe et merveilleuse. Les soupes exotiques sont de bonnes alternatives : potage aux nouilles de riz et légumes, soupes thaï, etc.

Bien sûr, les quiches de légumes, les Pizza, les tourtes de légumes sont des variantes intéressantes.



Source de protéines végétales

Source de protéines



LA SAGA VEGAN

Encore une poignée de stars et hop ! La saga Vegan débute. Entre les « faites comme moi » et les payez-moi et je vous dévoile un secret extraordinaire pour mincir et ne jamais vieillir »... les solutions végétariennes et végétaliennes font florès.

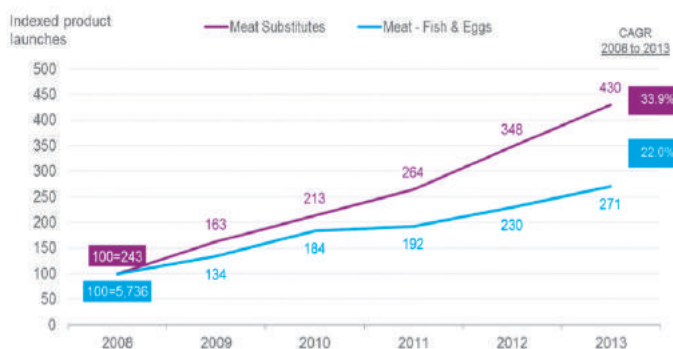
Emergent les farines d'algues ou de lentilles, les protéines de ci ou de ça, les amandes et les graines de chia... à rechercher la petite graine, on finit par la trouver.

Cette alimentation végétale est-elle meilleure pour la santé ? Non, vraiment pas, voire même, elle est dangereuse.

Car les auditeurs de ces oukases nutritionnels sont parfois trop addictifs aux recommandations, trop suiveurs... passer en mode végétalien ne peut se faire sans carence lorsqu'on n'est pas accompagné.

Et c'est ce qui se passe. En choisissant le végétal, l'éventail de la variété alimentaire se restreint de moitié. Les déficiences d'apports se multiplient : elles ne concernent évidemment

pas les protéines, mais bien le fer, le zinc, certaines vitamines du groupe B ; et parfois, d'autres nutriments encore.



The global meat substitute market grew by 33,9 % in 5 years - Innovadata - DR

CONSULTATION NUTRITION

CONCLUSION

Lâchez les protéines : végétales ou animales, résolument, elles sont surconsommées et nous en avons besoin de moins. La place d'estomac vacante pourra être comblée agréablement et utilement par des légumes cuisinés, des fruits crus ou cuits, des céréales - oui !

C'EST NOUVEAU, ÇA VIENT DE SORTIR

L'eau, facteur limitant de l'humanité croissante. On le sait, l'eau potable est une denrée rare qui tend encore plus à se raréfier dans certaines contrées en difficultés industrielles notamment. Pensons à la Chine, à l'Inde et à la Californie, dont les médias se font l'écho avec des images qui font froid dans le dos : pollution, contamination, et sécheresse absolue.

Pour le voyageur, l'accès à l'eau propre peut être un vrai problème.

En brousse, dans certains pays tropicaux où l'eau est abondante mais souvent contaminée de micro organismes, on filtre l'eau avec des filtres creusés dans une roche poreuse. Chaque jour, on garnit le haut et récolte l'eau filtrée en bas. Il faut le temps, mais justement, on l'a. Cette eau filtrée par la roche permet une décontamination bactérienne totale.

L'autre solution réside dans l'adjonction de pilules désinfectantes dans l'eau de boisson, qui prend alors un goût infect.

Voici une solution plus moderne : moins lourde que de transporter sa pierre filtrante, moins chimique que les pilules : elle est proposée avec **ALTER EGO**, une bouteille filtrante que l'on peut emporter partout avec soi.

Elle utilise plusieurs technologies : charbon de noix de coco activé par pyrolyse, un mélange CRM pour chélater les métaux lourds, une matrice à circuit complexe de pores, une technologie Guardian BioDefense qui permet d'éliminer 99,9% des microorganismes dont Giardia et Cryptosporidium, un média de filtration iodé pour éliminer les pathogènes dont les virus (IPM 6-Log)... sans BPA.

Son prix : presque 60 €. Les filtres sont à changer après 750 litres d'utilisation pour la version « hors piste » ou 285 litres pour la version Globe trotter.

www.aquaovo-europe.com

BIBLIOGRAPHIE

¹INCA I et II, ENNS.

Etude Protéines - NutriMarketing - 2014

Apprenons à nos patients la frugalité, et si l'éthique et l'environnement peuvent être de bons porteurs de promesses, alors, utilisons-les sans hésiter et faisons le bien des gens à leur insu.

Saint Hubert DHA

L'acide docosahexaénoïque ou DHA est un acide gras essentiel dit à longue chaîne de la famille des Oméga 3. On en fait grand cas pour les bébés et pour les Seniors, car il a des propriétés spécifiques dont la fluidité membranaire et le fonctionnement du cerveau, puisqu'il compose à lui seul 20 % de ses acides gras. Il est également nécessaire à la vision car présent dans certaines zones de la rétine où il représente 60 % des acides gras.

Le corps peut normalement le produire par élongation... mais cette transformation est faible ou affaiblie aux deux extrémités de la vie. Alors, les besoins quotidiens (environ 250 mg par jour) ne sont plus couverts.

St Hubert a eu l'idée d'incorporer du DHA dans une matière grasse végétale : issu d'une microalgue, ce DHA peut être cuisiné ou tartiné. 10 g (soit l'équivalent d'une mini-plaquette de beurre) permet de couvrir 10 % des besoins quotidiens d'un adulte.

Ce n'est pas le Pérou, mais ça peut aider !

St HUBERT DHA Cerebral & Vision - 2,30 € / 250 g



Coup de gueule de la Revue de l'AFIS «Sciences et Pseudo Sciences»

Contre-vérités diffusées en prime time par Cash Investigation sur les chaînes publiques :

www.pseudo-sciences.org/spip.php?article2589

DÉPARTEMENT NUTRITION • NUTRIMARKETING

Rédaction : Béatrice de Reynal • Conception graphique : Douchane Momcilovic • Mise en page : Alix de Reynal

contact@nutrimarketing.eu • www.nutrimarketing.eu • T : 01 47 63 06 37

Crédit photographique : AFIS - Aquaovo - Govin - Innovadatabase - www.leshominides.com - NutriMarketing - pseudo-sciences.org - Saint Hubert - DR

Média d'information pour les professionnels de santé - N°56 - Février 2016 Tous droits réservés

NutriMarketing - RCS Paris 412 053 621