



# MARS – MOIS DE LA NUTRITION 2021

## *Capsule 5 : Bien s'alimenter pour bien bouger!*

### **Protéines : Pour la forme et pour la santé**

Les protéines jouent de multiples rôles dans l'organisme et elles sont essentielles à la santé à tout âge. Pas étonnant qu'elles connaissent un vif engouement ces temps-ci!

Les protéines sont au cœur de nombreuses fonctions liées à la santé, elles :

- Favorisent la croissance et le développement optimal chez les enfants;
- Permettent le maintien de muscles et d'os sains chez les adultes;
- Facilitent la récupération musculaire à la suite d'un entraînement;
- Sont impliquées dans la réparation des tissus à la suite d'une blessure;
- Contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire.

Comme le corps n'est pas en mesure de stocker de grandes quantités de protéines, il est important d'en consommer à chaque repas, afin de répondre aux besoins particuliers de l'organisme. Plusieurs aliments renferment naturellement des protéines : la viande, la volaille, les poissons et fruits de mer, les produits laitiers, les œufs, les légumineuses, les noix et les graines. Le Guide alimentaire canadien classe maintenant ces aliments dans la catégorie « Aliments protéinés ».

### **Les protéines de sources animales : des protéines « complètes »**

Les protéines contenues dans les produits laitiers comptent parmi les protéines dites « protéines complètes ». Tous les aliments d'origine animale comme la viande, le poisson, le lait, le yogourt et le fromage renferment de telles protéines. On les considère complètes car elles comprennent les bonnes proportions des 9 acides aminés essentiels que le corps n'est pas en mesure de fabriquer lui-même. À l'inverse, les protéines d'origine végétale, contenues dans la plupart des légumineuses, noix et graines, sont qualifiées d'incomplètes.

### **La variété, un gage de santé**

Une alimentation comprenant une variété d'aliments protéinés représente un atout majeur, car ceux-ci nous procurent différents nutriments essentiels à la santé globale. Par exemple :

- Les poissons à chair plus grasse, comme le saumon et la truite, renferment aussi de précieux oméga-3;
- La viande rouge est particulièrement riche en fer et en zinc facilement assimilables par l'organisme;
- Les produits laitiers quant à eux sont des sources importantes et fiables de calcium et d'autres nutriments indispensables à la santé osseuse;
- Les légumineuses et les noix sont entre autres de fabuleuses sources de fibres.



## LA SUITE...

Il est donc important d'inclure des sources variées de protéines à son alimentation.

### Profitables protéines

Les protéines jouent un rôle clé au niveau de la satiété, le fait de se sentir rassasié après avoir mangé. Ne pas consommer suffisamment de protéines favorise la sensation de faim, ce qui peut pousser certaines personnes à grignoter davantage (et surtout des aliments peu nutritifs). Voilà pourquoi il est important de consommer assez de protéines aux repas et à la collation.

Voici quelques idées de recettes rassasiantes qui sauront égayer vos papilles :

#### Au déjeuner

- Débutez la journée du bon pied avec une délicieuse omelette cuite au four dont toute la famille raffolera comme cette frittata aux légumes grillés.
- Savourez un bol de lait frappé coloré avant de partir travailler comme ce Bol smoothie aux bleuets.

#### Au dîner

- Refaites le plein d'énergie le midi avec un sandwich d'inspiration italienne comme ce Poulet Parmigiana super facile.
- Complétez toujours vos salades-repas d'une source de protéines comme cette savoureuse Salade de pâtes et d'edamames.

#### À la collation

- Accompagnez vos fruits d'un yogourt pour faire trempette, comme ce Délice fruité avec trempette qui plaira aux petits comme aux grands.
- Préparez ce rafraîchissant Yogourt frappé aux framboises et à la Ricotta en guise de collation d'après-midi.

**Diane Sonier, Dt.P.**

Dététiste-Nutritionniste en santé publique  
Direction de santé publique | CISSS Côte-Nord