

Le pouvoir des protéines

par Cristina Sutter, diététicienne, Centre canadien multisport Pacifique

Avril 2008

Les protéines procurent un regain d'énergie

Peu importe si vous tentez de développer votre masse musculaire, de perdre du poids ou d'éliminer votre envie de grignoter quelque chose de sucré, il est important d'ajouter des protéines à tous les repas et collations. La consommation de protéines à chaque repas permet de stabiliser le taux de glycémie et de prolonger le sentiment de satiété, ce qui réduira les risques de trop manger ou de consommer trop de collations. La viande, le poisson, le poulet, le soya et les produits laitiers sont des aliments sains offrant des protéines complètes ; ils contiennent les neuf acides aminés essentiels et ces derniers sont transmis sous une forme facilement digérable. Les acides aminés sont les éléments constitutifs dont le corps a besoin pour la production des muscles, des cheveux, des ongles et de la peau. Ils participent également à la fabrication des hormones, des anticorps de nos système immunitaire et des neurotransmetteurs (les messagers du cerveau).

Quelle quantité sera suffisante?

Dépendamment du sport pratiqué, la plupart des athlètes doivent consommer environ 1,2 à 1,8 grammes de protéines par kg de poids corporel.¹ Essayez d'ajouter 15-20 g de protéines à chacun de vos repas, et 10-15 g de protéines à chacune de vos collations.

Poids		Consommation quotidienne de protéines
120 lbs	55kg	66 – 99 grammes par jour
140 lbs	64kg	77 – 115 grammes par jour
160 lbs	73kg	88 – 131 grammes par jour
180 lbs	82kg	98 – 148 grammes par jour
200 lbs	91kg	109 – 164 grammes par jour

¹Les besoins en protéines dépendent de votre âge, de votre sexe, de votre poids, de votre programme d'entraînement et d'autres facteurs. Consultez un diététicien pour déterminer vos besoins en protéines.

Peut-on consommer trop de protéines?

Un Nord-Américain typique consomme 1,4 à 2 grammes de protéines/kg/jour, ce qui excède les besoins quotidiens. Une consommation excessive de protéines risque d'affecter les reins, de nuire à la santé des os et d'occasionner une perte de fluides.

Sources de protéines

Il est préférable de consommer une variété d'aliments contenant des protéines plutôt que de prendre des suppléments alimentaires pour vous assurer de combler vos besoins en fer, en vitamine B et en zinc.

Propulser la Performance Sportive



Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance sportive qui aident les athlètes et les entraîneurs à décrocher des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique encadre ses partenaires sportifs nationaux et provinciaux et participe à l'élaboration d'un système robuste favorisant le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations sportives. www.cscpacific.ca

Aliment	Portion	Protéines (g)	Gras (g)
Non-végétarien			
Poulet, blanc, sans la peau	3 onces	26	4
Saumon, Sockeye	3 onces	23	6
Thon, en conserve dans l'eau	3 onces	22	1
Flétan	3 onces	23	1
Bifteck, grillé	3 onces	19	22
Boeuf haché, extra maigre	3 onces	24	17
Dinde (viande froide)	1 tranche (1 oz.)	5	1
Hot dog à la dinde	1 (1,5 oz.)	5	8
Végétarien			
Fromage Cottage, faible en gras	1 tasse	28	1
Yogourt, faible en gras	8 onces	12	3
Tofu	½ t	10	5
Lentilles, cuites	½ t	9	1
Edamame, cuite	½ t	6	3
Pois casés, cuites	½ t	8	1
Haricots, cuites	½ t	8	1
Fèves au lard	½ t	6	1
Mozarella, partiellement écrémé	1 once	7	5
Lait écrémé	1 t	8	0
Lait de soya, nature	1 t	7	4
Oeuf	1 gros	6	5
Beurre d'arachide	1 c à tab	4	8
Hot dog de soya	1 (1,5 oz.)	11	2
Falafel	1 (3 oz.)	7.5	13
Houmous	1 t	20	1
Chili de Tim Horton's	10 onces	26	19
Sushi, California roll	6 morceaux	5	3
Spiruline	1 t	9	1
Nuts			
Amandes	¼ t	6	15
Noix de cajou	¼ t	4	12
Noisettes	¼ t	5	12
Arachides	¼ t	7	14
Pignes	¼ t	4	19
Pistaches	¼ t	6	13
Noix de soya, non salées	¼ t	12	4
Noix	¼ t	4	18

Pour de plus amples renseignements sur la nutrition du sport, veuillez consulter un expert en nutrition du Centre canadien multisport Pacifique.

Propulser la Performance Sportive

Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance sportive qui aident les athlètes et les entraîneurs à décrocher des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique encadre ses partenaires sportifs nationaux et provinciaux et participe à l'élaboration d'un système robuste favorisant le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations sportives. www.cscpacific.ca