

# Protéines végétales VS Protéines animales

**Atelier**

**Transitions Nutritionnelles - Place des protéines**

*8 novembre 2022*



*Claire Mouquet-Rivier  
Directrice de Recherche en  
Nutrition et Sciences des  
Aliments*



# « Protéines Végétales »

De quoi parle-t-on ?

➔ Graines contenant des Protéines Végétales et dont la consommation contribue significativement aux apports protéiques

- Légumes secs : haricots, lentilles, pois, fèves
- Noix et graines : oléo-protéagineux et oléagineux : arachide, soja, courge, sésame, noix de cajou,...

➔ Pas de seuil de richesse en protéines reconnu: > 15%



# « Protéines Végétales » VS « Protéines Animales »

Différences nutritionnelles

## *Protéines au sens strict*



- Teneurs x portions → apports significatifs et suffisants
- Tous les acides aminés essentiels, à condition de combiner différents groupes sources végétales
- **Biodisponibilité ?**

- Teneurs élevées → apports significatifs
- Tous les acides aminés essentiels
- **Biodisponibilité**



# « Protéines Végétales » VS « Protéines Animales »

## Différences nutritionnelles

### *Au-delà des protéines, autres apports nutritionnels*

- Vitamine B9, Bs
- Potassium, Magnésium,...
- **Fibres**
- composés bioactifs: activités protectrices contre les MCLA
- Facteurs à activité antinutritionnelle
- Composés toxiques
- Vitamine B12
- Fer héminique
- Zinc
- Calcium,
- AG  $\omega$ 3
- ...
- Lipides, acides gras saturés, cholestérol



# Aliments sources de

## « Protéines Végétales » VS « Protéines Animales »

→ Régime alimentaire sain issu de systèmes alimentaires durables: commission Eat-Lancet  
(*Willett et al., 2019*)

### Légumineuses

Haricots secs, lentilles et pois **50 g** (0–100)

Aliments à base de soja **25 g** (0–50)

Arachides **25 g** (0–75)

**Noix 25 g**

↓  
env. 25 g  
de protéines

### Produits carnés

Boeuf et mouton **7 g** (0–14)

Porc **7 g** (0–14)

Poulet et autres volailles **29 g** (0–58)

Poissons, coquillages, crustacés **28 g** (0–100)

**Oeufs 13 g** (0–25)

↓  
env. 22 g  
de protéines

### Produits laitiers

Eq. lait **250g**

↓  
env. 8 g  
de protéines



