Articles

Nutrition : 4 questions sur les protéines végétales

Les protéines végétales seraient moins intéressantes au niveau nutritif que celles apportées par la viande. Vrai ou faux ?

Nutrition : 4 questions sur les protéines végétales

On s’intéresse à la quantité et à la qualité des protéines végétales. Voici 4 questions en lien avec la nutrition que l’on se pose souvent quand on opte pour un régime végétarien ou qu’on décide simplement de réduire sa consommation de viande.

Les végétaux sont-ils moins riches en protéines que la viande ?

Oui.

La viande apporte en général de 25 à 35g de protéines par 100g[1]. Les végétaux riches en protéines sont moins bien dotés : ils apportent souvent entre 10 et 30g de protéines par 100g.

Toutefois, on peut tout à fait réduire la quantité de viande que l’on mange, voire s’en passer, sans avoir de carence en protéines. Il faut juste veiller à bien choisir les ingrédients de son assiette.

> Lire aussi : Par quelles protéines végétales remplacer la viande ?

Les protéines végétales contiennent-elles tous les acides aminés ?

Oui.

Notre corps a besoin d'acides aminés, ce sont les « briques » des protéines. Parmi ces acides aminés, 9 sont dits essentiels car notre corps n'est pas capable de les fabriquer. Il faut donc manger des aliments qui en contiennent. Des aliments riches en protéines bien sûr, mais pas n'importe lesquels.

La viande (et les produits d'origine animale) contient tous les acides aminés qui nous sont nécessaires.

Pour les végétaux, c'est différent. Ils ne contiennent généralement pas tous les acides aminés en quantités suffisantes mais, contrairement à ce que l'on pense généralement, ils les contiennent tous quand même[2].

Si on ne consomme que des végétaux, on doit varier les aliments pour avoir cet apport suffisant. Ainsi ne manger que des légumineuses n'est pas suffisant, il faut aussi consommer des céréales par exemple (riz, lentilles…) afin d'avoir assez de protéines (en quantité) et de bonne qualité (« complètes »).

Les protéines végétales sont-elles mal assimilées ?

Les protéines végétales sont un peu moins bien assimilées par notre corps, mais ce n'est que très marginal. Pas de quoi augmenter de manière importante l'apport en protéines végétales pour compenser une éventuelle moins bonne assimilation[3].

En résumé, les produits animaux apportent des protéines de bonne qualité et en quantité. Mais les aliments végétaux aussi, si du moins on fait un peu attention à consommer (aussi) des végétaux riches en protéines. D'ailleurs des études le prouvent : un régime végétarien n'amène pas de carences en protéines, ni en quantité, ni en qualité (du moins dans les pays occidentaux)[4].

Qu'est-ce qu'on ne trouve que dans les produits animaux ?

De la vitamine B12.

Outre les apports en protéines et en acide aminés, certains végétaux apportent aussi une bonne dose de vitamines et de minéraux. Seule la vitamine B12 peut poser problème pour les personnes végétaliennes ou vegan car on ne la trouve que dans les produits animaux.

Un régime végétarien (qui contient donc des produits d'origine animale comme des œufs, du fromage, des yaourts… mais pas de la chair animale) ne devrait pas être carencé.

> Lire aussi : Flexitarien, végétarien, végétalien : quelles différences ?

À l'exception de la vitamine B12, les nutriments (vitamines, minéraux) se trouvent dans tous les aliments, mais en quantités variables. Par exemple un filet de poulet ou un steak haché de bœuf apportent de la vitamine B12 que les protéines végétales n'apportent jamais, mais sont moins riches que ces dernières dans de nombreux nutriments (même parfois le fer)[5].

Lire aussi

- Par quelles protéines végétales remplacer la viande ?
- Manger moins de viande : par où commencer ?

---

[1] Aliments classés selon leur apport en protéines par l'Anses (Ciqal).

[2] Cet article cite une étude de 2019 qui détaille les apports en protéines des régimes végétariens (Dietary Protein and Amino Acids in Vegetarian Diets—A Review).

[3] Dietary Protein and Amino Acids in Vegetarian Diets—A Review

[4] Dietary Protein and Amino Acids in Vegetarian Diets—A Review – qui cite e.a d'autres études ayant analysé les apports en protéines (et en acides aminés essentiels) de différentes populations. Ainsi que « High compliance with dietary recommendations in a cohort of meat eaters, fish eaters, vegetarians, and vegans: results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition–Oxford Study » (2015). Remarque : que les apports en protéines soient suffisants n'implique pas que c'est le cas pour tous les nutriments. Les personnes étudiées qui suivent un régime végétalien étaient par ex. carencées en vitamine B12 (qu'on ne trouve que dans les produits animaux) et en iode. Cet article d'Eufic fait également le point sur le sujet.

[5] Un morceau de bœuf « pur » est cependant riche en fer. Il y a encore discussion sur l'absorption du fer des végétaux par rapport à celui de la viande. On facilite l'absorption du fer des végétaux (dit non héminique) en consommant aussi des aliments riches en vitamine C (voir article de l'Anses et de Greenpeace). Par exemple dans cette table on voit qu'un steak de 100g apporte la même quantité de fer que des lentilles cuites. Du bœuf braisé en apporte plus, du poulet, moins, etc.

Source URL: *https://ecoconso.be/content/nutrition-4-questions-sur-les-proteines-vegetales*