



© ISTOCKPHOTO

...

et les poissons ont une teneur en protéines d'environ 20 %. Certains fromages, comme le parmesan, peuvent atteindre 36 % de protéines. Les fromages à pâte pressée cuite, type emmental ou Comté, en contiennent de 30 à 33 g/100 g. Les légumineuses et fruits secs comme le soja, les lentilles, les pois chiches, les flageolets, les noix et noisettes sont riches en protéines végétales. Il est à noter que celles-ci sont dépourvues de certains acides aminés, absolument nécessaires au bon fonctionnement du corps humain. Par conséquent, afin d'éviter les carences, il est recommandé aux végétariens de compenser par la consommation d'œufs et de produits laitiers, et aux végétaliens de prendre des compléments alimentaires. En associant judicieusement les aliments (pâtes au gruyère, riz et haricots rouges, semoule et pois chiche), il est possible de constituer un apport de protéines végétales de qualité nutritionnelle acceptable. Dans tous les cas, les protéines doivent constituer la base de chaque repas !

Attention à la surconsommation

Pour diverses raisons (plaisir gustatif, régime amaigrissant ou désir d'augmenter sa masse musculaire), certaines personnes privilégient les repas hyperprotéinés. Ce choix alimentaire présente-t-il un risque ou des effets secondaires désagréables ? **Parmi les effets secondaires, désagréables mais non dangereux, figure d'abord la mauvaise haleine.** En effet, une production accrue de cétones est responsable d'odeurs buccales fétides. Par ailleurs, si les régimes hyperprotéinés permettent de perdre du poids rapidement en procurant un sentiment de satiété, en maintenant la masse musculaire et en favorisant l'élimination des graisses, leur efficacité n'est pas durable. En général, les personnes reprennent plus de poids quelques mois après l'arrêt de leur diète. Par ailleurs, la surconsommation de protéines entraîne des troubles digestifs, des ballonnements et des problèmes de constipation chronique. C'est pour cela qu'il est essentiel de veiller à consommer en même temps des aliments riches en fibres. En outre, lorsqu'on suit ce type de régime, nos reins sont davantage sollicités car le corps produit plus de déchets azotés qu'ils doivent éliminer. À terme, cela aura tendance à les fragiliser. Il s'agit donc d'être vigilant et de prendre l'habitude de boire davantage. D'autre part, la consommation excessive de viandes rouges et transformées (que l'on peut trouver au rayon traiteur) peut augmenter les risques de développer des cancers. Cela ferait également monter l'acide urique et accroîtrait donc le risque de faire une crise de goutte. Afin d'éviter tous ces désagréments, la surconsommation de protéines doit donc être très limitée dans le temps. Pour rester en bonne santé, rien ne vaut une alimentation sans excès !