

# Protéines & supplémentation



## DÉFINITIONS

- **Les protéines** sont des molécules d'acides aminés qui proviennent de notre alimentation. Elles sont nécessaires à la construction des muscles et aux tissus de l'organisme.
- **Sources de protéines** : d'origine animale (*viandes, poissons, œufs, produits laitiers*) ou végétale (*céréales, légumineuses et légumes secs*).

### EQUIVALENCES : Où trouve-t-on 20 g de protéines ?

- 2 gros œufs
- 100 g de viande, poisson
- 100 g de crevettes décortiquées
- 4 yaourts
- 600 ml de lait

- 2 tranches de jambon
- 80 g de lait en poudre
- 1/2 litre de moules
- 70 g de fromage à pâte dure
- 300 g de lentilles cuites

- L'apport quotidien en protéines doit représenter 12 à 15 % de la ration calorique soit :
  - 1,2 g / kg / jour pour le sportif moyen.
  - 1,3 à 1,4 g / kg / jour pour les athlètes endurants.
- Le gain de masse musculaire est effectif à partir de :
  - 1,5 à 1,8 g / kg / jour.

Pour qui et comment ?  
Quels sont les risques ?

## RISQUES LORS D'UNE SUPPLÉMENTATION

- Allergie, crampes, nausées, travail excessif du foie et du rein...

### Ne jamais dépasser 2 g / kg / jour (alimentaire +/- supplémentation)

- Pour que l'apport en protéines soit bien assimilé, il faut y associer des glucides sur le rapport suivant :  
**pour 6,25 g de protéines, associer 150 kcal de glucides.**

## CONCLUSION

Une alimentation adaptée permet largement de couvrir les besoins de protéines sans supplémentation.

**Sources :**  
**Sportifs, comment couvrir vos besoins en protéines ?**  
INSEP, Nutrition du sportif,  
Ligue d'Aquitaine 2003  
**Clotilde Guillaume**  
diététicienne CHBS de Bretagne Sud