COLLECTION BIEN-ÊTRE DU SPORTIF

Sportifs, comment couvrir vos besoins en protéines ?

muscles
poids
alimentation
entrainement

INSEP
Institut National du Sport

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SPORTS
SECRÉTARIAT D'ÉTAT AUX SPORTS

Les protéines, seuls **"éléments bâtisseurs"** de vos muscles entrent dans la composition de tous les tissus corporels.

Elles interviennent donc dans de **nombreuses fonctions biologiques** vitales. Elles jouent un rôle sur l'humeur de l'individu et favorisent la satiété.

Rappel de consommation

Chaque jour, vous devez consommer de 1,2 à 2g de protéines par kg de poids de corps.

Vos besoins dépendent de :

→ Votre **poids** de corps

→ Votre **sollicitation** musculaire

Dans le cadre d'une forte sollicitation musculaire (haltérophilie, judo, lutte, rugby...), vos besoins peuvent se rapprocher **sans jamais dépasser** les 2g/kg/jour.

Pour les sports de combat, le besoin en protéines n'est pas supérieur lors d'une séance de renforcement musculaire que lors d'un entraînement.

Si l'apport est <1.2g/kg/jour : mauvaise optimisation des phases d'entraînement.

Où les trouve-t-on ?
En quelle quantité dois-je les consommer ?

Protéines de haute valeur biologique = Viandes, poissons, œufs + Produits laitiers.

	VIANDE / POISSON / ŒUF	PRODUITS LAITIERS
Repères de consommation	**Au déjeuner et au dîner :** → Une portion de viande ou de poisson : 60 à 200g Ou → 2 ou 3 œufs	**Une portion de laitage :** → 150 ml de lait 1/2 écrémé = 1 yaourt nature = 100g de fromage blanc 20% MG = 2 petits suisses 10 à 20% MG
Equivalences en protéines	→ **100g viande blanche** = 100g viande rouge = 100g poisson = 2 œufs = 2 tranches de jambon blanc découenné-dégraissé (2 x 50g)	→ **100g fromage blanc à 20% MG** = 2 yaourts nature = 1,5 petit suisse à 10% MG = 1 verre de lait 1/2 écrémé Le fromage blanc à 20% MG est 2 fois plus riche en protéines qu'un yaourt nature. Il y a autant de protéines dans un petit suisse à 20% MG que dans un yaourt nature.
Particularités	→ **Fer bien assimilé** permettant l'oxygénation des cellules musculaires. → **Vitamines du groupe B :** B1, B3, B12. Elles sont nécessaires à la synthèse protéique.	→ **Calcium :** le seul à être bien assimilé par l'organisme. Il est nécessaire à l'édification de l'os et à la contraction musculaire.

Où les trouve-t-on ?

Une portion de viande, poisson ou 2 œufs au déjeuner et au dîner :

→ 6 œufs maximum par semaine !

→ Alterner viande blanche, viande rouge, poissons maigres et gras.

Sur une semaine, consommez :

→ **3 à 4 fois de la viande rouge** (cœur de rumsteck, faux-filet, tournedos, gigot, bavette, steak haché < 5% MG...).

→ **3 à 4 fois de la viande blanche** (escalope de dinde, blanc de poulet, rôti de porc, noix de veau...).

→ **3 à 4 fois du poisson** (sole, merlan, colin, cabillaud, daurade, perche, rouget...) **dont 2 fois du poisson gras** (saumon, thon, sardine, hareng, maquereau...).

→ **2 fois 2 œufs.**

→ **Charcuterie < 1 portion/semaine** (rillettes, saucisses, pâté...).

→ **Jambon blanc découenné dégraissé** → maximum 2 fois/semaine.

Au moins 3 à 4 portions de produits laitiers de bonne qualité par jour :

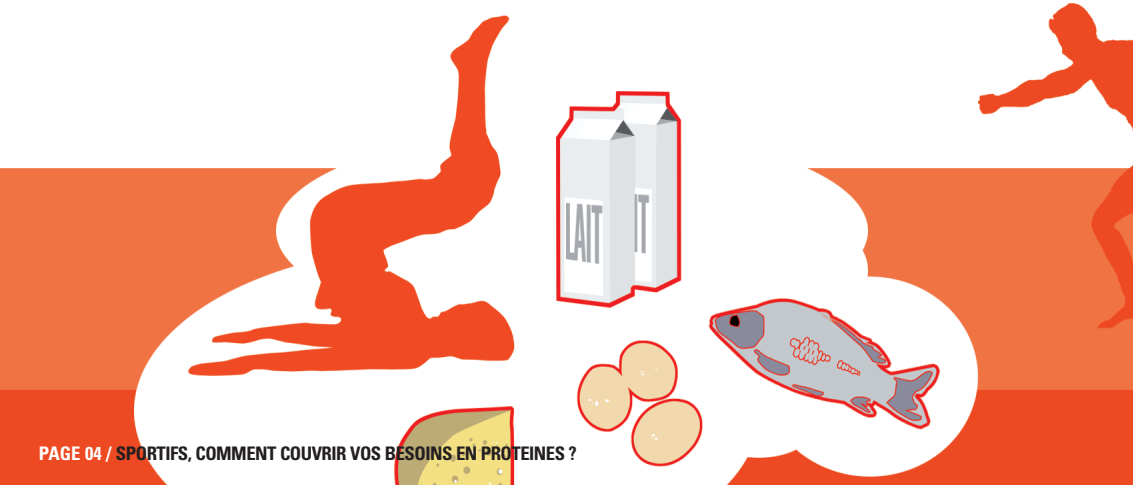
→ **Privilégiez : yaourts natures, lait 1/2 écrémé, fromages blancs 20% de MG, petits suisses 20% de MG.**

→ **Attention aux fromages :**

- → au maximum une portion par jour, car très riche en lipides.
- → à éviter le jour de la compétition.

Evitez les laitages ayant une forte teneur en lipides >4% : crèmes desserts, entremets, flans, laits gélifiés...

Le fromage blanc, riche en protéines, est à privilégier pour les poids de corps élevés ou pour les athlètes devant optimiser leurs apports en protéines (forte sollicitation musculaire).



En quelle quantité dois-je les consommer ?

La taille des portions dépend de votre poids de corps :

Vous pesez :	50kg	70kg	100kg
Vous avez besoin de :	→ **2 portions de 100g** de Viande, Poisson ou œufs par jour. → **Au moins 3 produits laitiers** de bonne qualité par jour.	→ **2 portions de 150g** de Viande, Poisson ou œufs par jour. → **3 à 4 produits laitiers** de bonne qualité par jour.	→ **2 portions de 200g** de Viande, Poisson ou œufs par jour. → **Au moins 4 produits laitiers** de bonne qualité dont **2 portions de 150g de fromage blanc à 20% MG.**

→ Pour les consommations élevées de laitages, alternez produits 1/2 écrémé et à 0% MG.

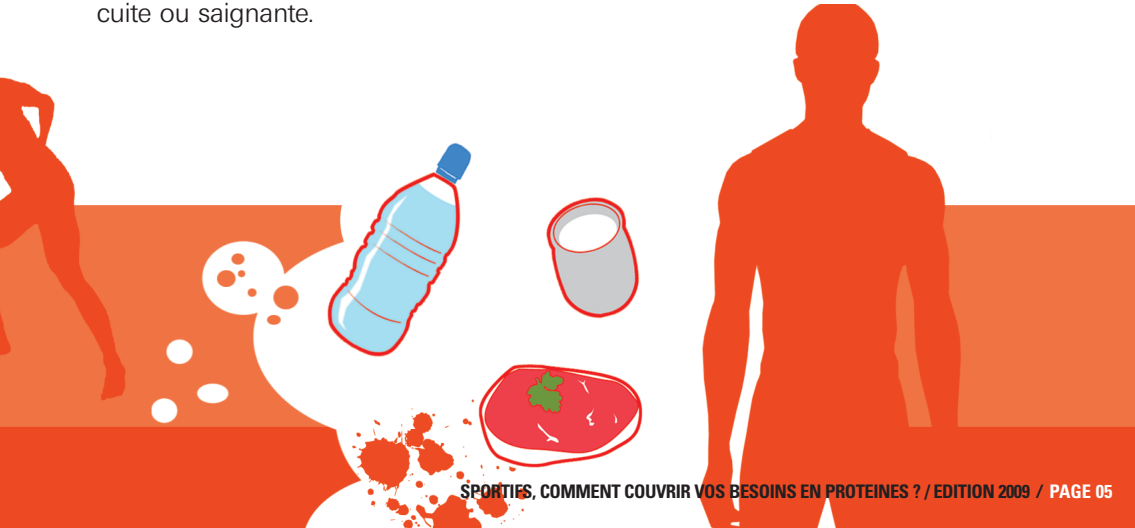
→ Ne consommez jamais exclusivement des laitages à 0% MG (absence de vitamines A et D).

→ **L'augmentation des apports en protéines nécessite une augmentation des apports hydriques.** Buvez de l'eau du lever au coucher !

Attention aux idées reçues :

Viande rouge ou viande blanche ? → La viande rouge n'est pas plus riche en protéines que la viande blanche, cependant elle contient du fer qui est qualitativement et quantitativement supérieur. **Pensez à alterner !**

Viande bien cuite ou saignante ? → La cuisson ne modifie pas beaucoup les qualités nutritionnelles de la viande. Chacun peut choisir sa viande bien cuite ou saignante.



Protéines de moindre valeur biologique = Féculents-Légumes secs

La consommation de féculents à chaque repas adaptée à votre dépense énergétique permet de compléter l'apport protidique de la viande, du poisson et des œufs.

Optez pour l'association de féculents afin d'améliorer la qualité de leurs protéines :

[Pâtes / Riz / Semoule] + [Lentilles / Haricots rouges / Pois chiches]

Exemples :

- → Maïs et haricots rouges
- → Semoule et pois chiches
- → Minestrone : pâte et haricots secs ou lentilles

Attention, n'oubliez pas de consommer chaque jour des fruits et légumes
Ils apportent des fibres qui permettent une bonne diffusion de l'énergie, des vitamines et minéraux et des antioxydants qui luttent efficacement contre le stress oxydatif des cellules (vieillissement prématuré des cellules).

Repères de consommation :

- → 3 portions de fruits frais par jour
- → 2 portions de légumes cuits + au moins 1 portion de crudité

Faut-il consommer des compléments protéiques ?

NON

Votre alimentation naturelle permet largement de couvrir vos besoins en protéines.

Des produits de mauvaise qualité :

→ Le **fer** contenu est de **mauvaise qualité** et mal assimilé par l'organisme.
→ **Le calcium** est de **qualité médiocre.**
→ **Absence de vitamines B6 et B12** (nécessaires à la synthèse des protéines).
→ Absence de garantie, **présence possible de substances dopantes associées.**

Conséquences d'une consommation en excès :

→ Allergies
→ **Crampes** musculaires
→ Nausées
→ Fragilité cardiaque
→ **Besoin majoré** en vitamine B6 et en eaux
→ Transformation de ces protéines en graisse corporelle
→ Travail excessif du foie et des reins
→ Fuite rénale de calcium

Conséquences de la créatine :

→ Baisse de la synthèse naturelle de la créatine
→ Augmentation du poids de corps de 3% due à une rétention d'eau
→ Risque de cancer

La consommation de ce type de produit, même dit d'origine naturelle, engendre toujours des conséquences sur l'organisme, des dérèglements peuvent se répercuter sur vos performances et votre santé.

Protéines et petit budget

Les protéines ne sont pas équivalentes en termes de prix. Le poulet, les abats, les œufs, le lait, le fromage blanc apportent des protéines d'excellente qualité nutritionnelle pour un coût relativement modeste.

Conclusion

Une alimentation équilibrée et un entraînement adapté suffisent à couvrir les besoins du sportif.

Rédaction : Véronique Rousseau, Professeur de sport, Diététicienne-nutritionniste INSEP.
Auteur du livre : *"L'alimentation pour le sportif, de la santé à la performance"*, éditions Amphora.
Conception graphique : Cithéa Communication / 2009
Illustrations : Véronique Figuière / Fotolia

AVRIL 2009

Pour en savoir plus :

INSEP
Institut National du Sport et de l'Education Physique
11 avenue du Tremblay. 75012 PARIS
01 41 74 41 00 / **www.insep.fr**

Véronique ROUSSEAU, professeur de sport, diététicienne-nutritionniste
06 09 42 50 48 / veronique.rousseau@insep.fr