

REGIME HYPERPROTEINE : PAS BESOIN DE MANGER PLUS DE VIANDE

Rassurez-vous : vous pourrez continuer à manger des steaks. Mais de plus en plus d'études montrent qu'un régime intégrant davantage de protéines d'origine végétale aurait de nombreux bénéfices pour votre santé.

National Geographic De [Daryl Austin](#) - Publication 28 janv. 2025, 15:55 CET

Nous savons tous que les **protéines** sont un **nutriment essentiel**.

Elles nous donnent de **l'énergie**, renforcent notre **système immunitaire**, favorisent la bonne santé de notre **peau** et de nos **dents**, et aident au développement **musculaire** et à la solidité des **os**.

Mais dans un monde où les régimes les plus riches en protéines reposent énormément sur la viande, comme le bœuf, le porc ou la volaille, comment font les végétariens ?

D'après les nutritionnistes, il est tout à fait possible de consommer suffisamment de protéines dans le cadre d'un régime végétarien.

Et le fait de **consommer beaucoup de légumes présente des avantages**.

Ainsi, un corpus de recherche, [incluant une nouvelle étude menée sur trente ans](#) par des chercheurs de la Harvard Medical School, démontre qu'une consommation plus importante de protéines d'origine végétale peut contribuer à **réduire le risque de cancer et de maladie cardiaque**, tout en offrant des bénéfices étonnants pour la santé.

« En moyenne, un Américain mange un tiers de légumes pour deux tiers de protéines, mais notre étude suggère qu’une consommation à parts égales est bien plus efficace pour prévenir les maladies cardiovasculaires », explique Andrea Glenn, autrice principale de l’étude et scientifique invitée au département de nutrition de la Harvard T.H. Chan School of Public Health.

C’est l’une des raisons pour lesquelles le [Dietary Guidelines for Americans \(Recommandations diététiques pour les Américains\) récemment mis à jour](#) appelle à une **augmentation** globale de la consommation de **protéines végétales**.

Pour en savoir plus sur les bénéfices uniques d’une consommation accrue de produits d’origine végétale et obtenir des conseils sur la manière de les intégrer à votre régime alimentaire, lisez la suite.

Selon Christopher Gardner, directeur des recherches en nutrition au Centre de recherche pour la prévention de Stanford en Californie, **le brocoli** constitue une bonne source de protéines. Il est également **riche en fibres**, ce qui contribue à la **santé digestive**, à la **régulation de la glycémie**, à la **diminution du mauvais cholestérol (LDL)** et à la **réduction du risque de cancer et de maladie cardiaque**.

LES PROTÉINES VÉGÉTALES, QU’EST-CE QUE C’EST ?

Intégrer davantage de protéines d’origine végétale dans votre régime peut être plus simple que vous ne le pensez. Ces sources de protéines sont en effet abondantes et une poignée d’entre elles sont même « complètes », c’est-à-dire qu’elles contiennent les neuf acides aminés dont le corps a besoin.

« On peut notamment citer les **pistaches**, les **graines de chanvre**, le **quinoa** et les **produits à base de soja**, comme le **tofu**, le **lait de soja**, les **edamames** et les **fèves de soja fermentées** (tempeh) », liste Jill Weisenberger, diététicienne et autrice du livre intitulé *Prediabetes: A Complete Guide* (Le guide complet du prédiabète).

- D'autres aliments sont riches en protéines végétales, comme la plupart des **graines**,
- des haricots,
- des noix et
- des céréales, comme les lentilles, les noix, les graines de tournesol,
- les haricots noirs,
- les haricots pinto,
- les haricots rouges,
- la spiruline,
- les graines de chia,
- les pois chiches,
- les graines de lin,
- les amandes,
- les pois cassés,
- les cacahuètes,
- les flocons d'avoine,
- le seitan (gluten de blé) et
- les céréales anciennes comme l'épeautre, l'orge et le teff.

Malgré leur petite taille, les graines contiennent de nombreux nutriments, dont des protéines et des fibres. En haut : **graines de tournesol et de chanvre**. Au milieu : **graines de lin, graines de chia et graines de pavot**. En bas : **graines de sésame et graines de courge**.

Les **légumes communs**, comme le **maïs jaune**, les **pommes de terre**, les **avocats**, les **petits pois**, les **choux de Bruxelles** et les **asperges** contiennent aussi des protéines en quantités honorables. « Les gens sont souvent surpris de découvrir la quantité de protéines qu'il y a dans le **brocoli**, plus de deux grammes pour 100 grammes », indique Christopher Gardner, directeur des études en nutrition au centre de recherche pour la prévention de Stanford, en Californie.

Et si ces aliments ne contiennent peut-être pas autant d'acides aminés individuellement que les sources de protéines animales, « nous consommons tous les acides aminés dont nous avons besoin lorsque nous consommons une variété d'aliments végétaux tout au long de la journée », souligne Jill Weisenberger.

PROTÉINES VÉGÉTALES VS. PROTÉINES ANIMALES : LE MATCH

S'il est important de manger davantage de protéines végétales, ce n'est pas seulement pour les protéines. Ce nutriment est certes essentiel pour notre santé, mais « la vaste majorité des Américains atteignent ou dépassent leurs besoins protéiniques et rares sont les cas de carence en protéines parmi la population en général, même chez les personnes végétariennes ou végétariennes », fait remarquer Christopher Gardner.

Dans le même temps, « l'apport moyen en fibres des Américains est deux fois inférieur aux recommandations », poursuit-il. Une situation qui met en évidence l'un des principaux avantages des protéines végétales : les aliments comme les **lentilles**, les **petits pois**, le **brocoli**, le **maïs**, les **graines de chia**, l'**orge**, les **pommes de terre**, le **quinoa** et les **pistaches** sont riches en fibres, essentielles pour la santé digestive, la régulation de la glycémie, la diminution du mauvais cholestérol (LDL) et la réduction du risque de cancer et de maladie cardiaque.

Les sources végétales de protéines contiennent également une myriade **d'autres nutriments**, parmi lesquels des **minéraux comme le magnésium, le cuivre, le manganèse, le sélénium, la riboflavine, ainsi que des vitamines (A, C, K et E)** que l'on retrouve rarement dans les **protéines animales**.

Les protéines végétales sont également riches en **antioxydants** et en **agents phytochimiques, et contiennent des acides gras monoinsaturés et polyinsaturés**, indique Jen Messer, diététicienne et présidente de la New Hampshire Academy of Nutrition and Dietetics. Elles sont aussi **moins caloriques**. Ceci, ajouté au fait que les régimes riches en fibres sont **plus rassasiants**, figure parmi les raisons pour lesquelles les consommateurs de protéines végétales « ont tendance à afficher un tour de taille moins important et à être moins en surpoids », remarque Jill Weisenberger.

Les sources de protéines animales présentent quant à elles certains inconvénients. Selon Laura Bellows, diététicienne et professeure associé dans la division des sciences nutritionnelles de l'université Cornell, les viandes rouges et transformées contiennent des graisses saturées en grande quantité, lesquelles peuvent contribuer aux maladies cardiovasculaires et à d'autres problèmes cardiaques comme le démontrent plusieurs études.

La viande rouge est également classée par le Centre international de recherche sur le cancer comme un carcinogène de groupe 2, ce qui signifie qu'elle provoque « probablement » des cancers chez l'Homme (la quantité à laquelle cela peut se produire n'a cependant pas été définie). Les viandes transformées, telles que les saucisses et la charcuterie, sont considérées comme des carcinogènes de groupe 1, c'est-à-dire qu'il est avéré qu'elles provoquent des cancers.

Cela ne veut cependant pas dire qu'il faille renoncer à toute protéine animale : la viande est plus riche en fer et presque toutes les sources de protéines animales contiennent plus

d'acides aminés essentiels que la plupart des sources de protéines végétales. En outre, vous consommerez bien plus de protéines avec une seule portion de viande, ce qui favorise la constitution d'une masse musculaire maigre.

Moralité : nous devons manger plus de protéines végétales tout en mangeant moins de viande, avance Carolyn Newberry, médecin généraliste, nutritionniste et gastro-entérologue au Weill Cornell Medical Center de New York.

COMMENT CONSOMMER PLUS DE PROTÉINES VÉGÉTALES ?

Pour y parvenir, il suffit souvent de **procéder à des substitutions** :

- « Le bœuf haché dans les tacos peut être **remplacé par des lentilles**,
- le steak dans un hamburger par les champignons rôtis
- le tofu peut constituer la principale source de protéines dans un stir-fry », suggère la médecin généraliste.

Si l'idée de supprimer complètement la viande de votre alimentation est impensable, vous pouvez aussi **associer une plus petite portion de viande avec des légumes, des haricots, des noix, des graines ou des céréales plus riches en protéines.**

« Ajoutez des haricots noirs à votre quesadilla au poulet ou des noix ou des graines de tournesol à votre salade de bœuf », conseille Laura Bellows.

Vous pouvez également agrémenter

- vos **smoothies avec du tofu soyeux** plutôt qu'avec du yaourt,
- utiliser des pâtes à base de haricots plutôt que des pâtes traditionnelles,
- opter pour des soupes à base de légumineuses plutôt que pour des soupes au poulet ou au bœuf,

- ou encore tremper vos légumes ou vos chips dans du houmous plutôt que dans une sauce très sucrée.

Julia Zumpano, diététicienne au Cleveland Clinic's Center for Human Nutrition, a une autre astuce simple et apprécié :

- faites des « lundis sans viande »
- ou répartissez des repas végétariens sur plusieurs jours.
« Visez trois repas sans viande par semaine », recommande-t-elle.

« Commencez par ajouter des aliments végétaux à ceux que vous consommez déjà », propose Jill Weisenberger.

« Vous pourrez ensuite essayer **d'ajouter** :

- des noix,
- des graines de chia et
- des graines de chanvre

à votre **porridge** ou votre **yaourt**,

incorporer des pois chiches dans vos soupes ou vos salades,

ou goûter aux edamames.

« Plus votre alimentation sera basée sur des aliments végétaux sains et variés, plus les effets bénéfiques pour votre santé seront nombreux », conclut-elle.