

Comprendre la qualité des protéines



Qu'est-ce que la qualité des protéines?

Il s'agit de la capacité des protéines alimentaires à répondre aux besoins de l'organisme pour son métabolisme et pour le maintien et la croissance de ses tissus; elle est évaluée selon la composition en acides aminés essentiels et la digestibilité des protéines.

Pourquoi les protéines sont-elles si importantes?

- ✓ Elles sont les constituants de base du corps humain.
- ✓ Elles permettent la réparation des muscles.
- ✓ Elles participent à la satiété.
- ✓ Elles fournissent de l'énergie.

Les sources de protéines ne sont pas toutes égales



Les protéines de sources animales :

- ✓ contiennent toute la gamme des acides aminés essentiels
- ✓ sont digestibles à un taux supérieur à 90 %



Les protéines de sources végétales :

- ✓ font parfois défaut en un ou plusieurs des acides aminés essentiels
- ✓ sont digestibles à un taux allant de 45 à 80 %¹



On dit souvent que les œufs sont la référence absolue en matière de qualité des protéines

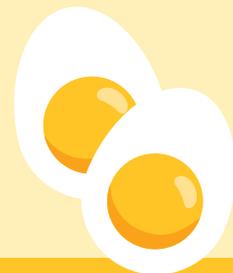
Selon l'Organisation mondiale de la Santé, les œufs sont la source de protéines la plus digestible, à 97 % : donc, lorsque vous mangez des œufs, votre organisme est capable de digérer et d'utiliser 97 % des protéines qu'ils contiennent².

Dans deux œufs de gros calibre, on retrouve :

- ✓ 160 calories
- ✓ 13 g de protéines de haute qualité
- ✓ chacun des 9 acides aminés essentiels

Mangez tout l'œuf!

Près de 50 % des protéines contenues dans les œufs se trouvent dans le jaune!



¹ Puglisi MJ, Fernandez ML. The Health Benefits of Egg Protein. *Nutrients*. 2022;14(14):2904. 15 juillet 2022.

² Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture. United Nations University Protein and Amino Acid Requirements in Human Nutrition. OMS; Genève, Suisse: 2007.

