

Protéines végétales : on a tout à y gagner !

Pour le commun des mortels, les acides aminés essentiels, dont nos cellules ont besoin pour fabriquer leurs propres protéines, se trouvent dans les produits animaux et plus particulièrement dans la viande. Or le monde végétal est également riche de ces précieuses molécules, avec de surcroît de sérieux avantages : moins chères, moins de déchets pour l'organisme, moins caloriques et plus riches en fibres et en minéraux.

Notre organisme n'est pas capable de fabriquer tous les acides aminés que sont les petits constituants des protéines. Aussi, certains doivent être apportés par l'alimentation. A ce titre, on les appelle acides aminés *essentiels*. Les produits animaux (viande, œufs, fromage) possèdent, au bon dosage, les huit acides aminés essentiels, c'est leur principal avantage.

Mais, en réalité, il est également possible de choisir comme principale source d'apport de protéines le monde végétal, à condition de connaître la notion de *facteur limitant* :

Moins chères que les protéines animales !

La viande, à elle seule, représente, pour les Français, près de 50 % de leur budget consacré à l'alimentation. Si on y ajoute le poisson, les œufs et le fromage, cela représente plus des deux tiers de nos dépenses alimentaires.

A contrario, les légumes secs tels que haricots, pois secs, lentilles, fèves, pois chiches, qui renferment néanmoins entre 20 et 25 % de protéines (soit davantage que dans la viande), sont jusqu'à 10 fois moins chers que leurs homologues d'origine animale.

l'assimilation des protéines est limitée par la teneur en acide aminé essentiel le plus faible. Aussi, si l'un des vingt acides aminés manque dans un aliment, cette déficience constitue un « facteur limitant » pour l'utilisation des autres acides aminés. Ainsi la lysine, peu présente dans la plupart des céréales, constitue le facteur limitant. Or la nature est bien faite, car les acides aminés essentiels qui manquent dans les légumineuses (cystine et méthionine) sont justement présents dans les céréales.

D'ailleurs le bon sens populaire ne s'y trompe pas, puisque les différentes traditions culinaires associent naturellement légumineuses et céréales au cours du même repas. Ce qui constitue la condition nécessaire pour une meilleure assimilation. Ainsi, les Indiens associent-ils le dhal de lentilles au riz ; les Mexicains ou les créoles, les haricots rouges au riz ; ou encore les Chinois, le soja au riz.

En pratique, une demi-tasse de haricots secs avec deux tasses de farine de maïs équivalent à 150 g de bifteck, si elles sont mangées ensemble.

Des protéines moins pourvoyeuses de déchets pour notre organisme

Nos cellules reçoivent de la matière première issue de la digestion des aliments et transfor-



Les différentes traditions culinaires associent naturellement légumineuses et céréales au cours du même repas. Ainsi les Indiens associent-ils le dhal de lentilles au riz.

ment celle-ci en produits finis qui devront répondre aux besoins de fonctionnement de notre organisme. A l'instar d'une usine, la transformation de la matière première génère des déchets. Plus les déchets sont nombreux, plus nos organes fatiguent pour les éliminer et plus nos tissus s'encrassent. C'est la fameuse notion de *toxémie*, chère aux naturopathes.

Notre capital santé est directement lié à la quantité de déchets présents dans notre corps.

LE BICKEL DU MOIS



© René Bickel, auteur de BD sur la santé et la transformation du monde. Catalogue : René Bickel, 68150 Ostheim. Site : www.bickel.fr.

Afin de minimiser ceux-ci, il est essentiel de veiller à ne pas trop manger, à choisir des aliments d'origine biologique, à respecter de bonnes associations alimentaires mais également à opter pour que ces aliments ne surchargent pas nos humeurs (sang, lymphes, liquide extracellulaire) de produits intermédiaires toxiques ou encrassants.

Ainsi, les aliments non transformés et d'origine végétale sont les plus favorables. Ce sont eux qui sont les mieux utilisés par notre mécanique biologique, en apportant de surcroît des nutriments essentiels tels que minéraux, antioxydants et acides gras essentiels.

De plus, les légumineuses sont les plantes qui, actuellement, reçoivent le moins de traitements chimiques, même en culture conventionnelle intensive. Leur culture nécessite très peu d'engrais azotés. Aussi, les risques de pollution par les nitrates sont pratiquement nuls.

A contrario, les protéines d'origine animale, à commencer par la viande, contiennent un certain nombre de déchets (acide urique, hormones du stress produites au moment de l'abattage) qui s'ajoutent souvent aux divers traitements (médicaments, hormones) qu'a reçus l'animal. Ces déchets et toxiques peuvent à la fois encombrer la qualité de nos humeurs, dérégler le fonctionnement de nos cellules et fatiguer nos organes d'élimination. Ainsi, lorsque nous mangeons une tranche de viande, nous consommons également tous les déchets que l'animal possédait dans son sang et ses muscles au moment de l'abattage. Il en est ainsi de l'acide urique, celui-là même qui est à l'origine des crises de goutte, des calculs rénaux et qui, en excès, fatigue les reins.

Les protéines végétales créent deux fois moins de putréfaction que les protéines animales ; elles respectent donc mieux notre écosystème intestinal, responsable de la synthèse des vitamines et de l'efficacité de notre système immunitaire.

Les protéines animales, source de graisses cachées

D'autres molécules, comme les acides gras saturés dont le cholestérol, présentes en quantité importante dans les protéines animales et particulièrement dans les viandes rouges, la charcuterie, les fromages et les œufs, peuvent poser de sérieux problèmes pour notre système cardiovasculaire. En excès, elles vont rigidifier nos membranes cellulaires et ainsi altérer les bons échanges entre cellules et milieu nourricier, à savoir le liquide extracellulaire. De plus, lorsque le cholestérol est oxydé par les radicaux



© Africa Studio/Fotolia

Les protéines d'origine animale contiennent un certain nombre de déchets qui peuvent à la fois encombrer la qualité de nos humeurs, dérégler le fonctionnement de nos cellules et fatiguer nos organes d'élimination.

libres, il se dépose dans les artères, crée des plaques d'athéromes et peut être à l'origine des AVC et des infarctus du myocarde.

Des protéines qui respectent l'équilibre acido-basique et apportent de précieux minéraux

Notre corps est doté de moyens homéostatiques qui permettent de veiller à la régulation de paramètres biologiques pour son bon fonctionnement. Il en est ainsi de la température corporelle comme de l'équilibre entre les acides et les bases.

Les protéines sont constituées d'acides aminés qui, comme leur nom l'indique, ont une fonction acide. Or l'intérêt des protéines végétales, c'est qu'elles possèdent également des bases (magnésium, potassium, calcium) qui vont contrebalancer les acides. Cette richesse les rend neutres du point de vue de l'équilibre acido-basique alors que les protéines animales sont acidifiantes. Les travaux de Weikert et associés, en 2005, montrent d'ailleurs que les protéines végétales protègent nos articulations, ainsi que notre organisme des risques d'ostéoporose. Ce sont en effet d'excellentes sources de calcium pour notre système ostéo-articulaire, mais aussi de magnésium pour notre système nerveux.

Les légumineuses, la meilleure source de protéines végétales, se payent même le luxe d'être plus riches en fer que la plupart des légumes, des céréales et même des produits carnés. Ainsi, dans 100 g de lentilles il y a 9,7 mg de fer, alors que pour la même quantité de viande de bœuf nous n'en aurons que 2,1 mg.



© photocrew/ Fotolia

Il est également possible de choisir comme principale source d'apport de protéines le monde végétal, à condition de connaître la notion de facteur limitant.

Les légumineuses, encore elles, s'avèrent être aussi, et cela contrairement aux idées reçues, une des meilleures sources de calcium. Ainsi, les fèves et les pois chiches contiennent autant de calcium que le camembert ou le fromage blanc. De surcroît, ce calcium d'origine végétale est mieux assimilé que celui issu des produits laitiers. En effet, ces derniers contiennent beaucoup d'acides gras saturés, ce qui limite son absorption par effet de saponification.

Dans leur ensemble, ces légumineuses contiennent, en plus, une quantité assez élevée d'oligoéléments tels que le cuivre, le manganèse, le zinc et l'iode, essentiels au bon fonctionnement de notre chimie interne.

Des protéines végétales qui protègent le cœur et les vaisseaux sanguins

La teneur en fibres des légumineuses est la plus importante que l'on puisse trouver dans notre alimentation. Les fibres permettent de ralentir l'absorption des sucres et des graisses à l'origine de l'obésité. Ainsi, 50 g de pois chiches apportent 13 g de fibres, soit près de la moitié des besoins journaliers.

Ces fibres ont également un intérêt majeur : elles sont satiétogènes, autrement dit rassasiantes, à l'inverse des aliments à forte densité calorique que sont le fromage et la charcuterie. Un des gros avantages de ces protéines est que l'on en consomme en moindre quantité, ce qui protège des risques de surpoids et d'engraissement. Rappelons que la surconsommation calorique est la première cause d'obésité et d'altération de notre terrain, par excès de toxines et de toxiques.

La richesse en fibres, combinée à l'absence de cholestérol et à la faible présence de gras saturés des légumineuses, en font la meilleure source de protéines protectrices des risques cardiovasculaires. Même le soja, qui contient de 17 à 18 % de lipides, est dépourvu de cholestérol.

Les légumineuses sont également de bonnes sources de vitamines du groupe B. La vitamine B1 (thiamine) est importante pour le fonctionnement cardiovasculaire et le système nerveux. Les vitamines B2 et B3 sont impliquées dans le métabolisme du sucre. Quant à la B5, également présente dans les légumineuses, elle est impliquée dans le métabolisme des graisses.

Les protéines végétales : une solution d'avenir

Elles sont, comme nous l'avons souligné, une source importante de nutriments, essentiels au bon fonctionnement de nos cellules : minéraux,

De véritables médicaments ?

Il a été démontré que les légumes secs, grâce à leur richesse en fibres, font baisser le taux de cholestérol dans le sang en limitant l'absorption, aussi bien chez l'homme que chez l'animal.

Ces mêmes sources de protéines végétales ont également un effet régulateur sur la glycémie. Elles réduisent, en effet, l'augmentation de la teneur en sucre dans le sang. Cette double fonction présente un intérêt de premier ordre chez les diabétiques, les personnes en surpoids et celles qui sont exposées aux risques cardiovasculaires. Rappelons que les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde occidental.

vitamines du groupe B, oligoéléments et fibres. A ce titre, leur apport nutritionnel est supérieur à leur homologue animal.

A l'heure où la crise économique contraint de plus en plus de personnes à veiller à leurs dépenses alimentaires mais également de santé, la solution du remplacement, au moins partiel, des protéines animales par les protéines dites « du pauvre », pourrait être une vraie opportunité tant pour la santé de notre planète que pour celle des humains, car les légumineuses sont de véritables plantes antigaspillage. En effet, il faut de 5 à 10 fois moins de surface agricole pour produire la même quantité de protéines végétales que de protéines animales. Elles sont également antipollution car les légumineuses nécessitent très peu d'engrais azoté, qui produisent les fameux nitrates, et reçoivent très peu de traitements chimiques.

Nous avons donc tout à y gagner ! ■



› Alain Huot.

Formateur, conférencier, thérapeute en médecine naturelle (naturopathe), nutritionniste, aromathologue et praticien en EFT. Il propose des consultations individuelles en naturopathie, médecine nutritionnelle et EFT, en cabinet dans le Tarn et à Paris ou par Skype. Il propose également des formations en aromathérapie, hygiène alimentaire et nutrition, ainsi que l'encadrement de cures de jeûne.

Jeûnes et formations

Jeûnes :

- Jeûne à la campagne : dans le Tarn, près d'Albi en juillet 2015.
- Jeûne et soins marins : sur la côte basque en septembre et octobre 2015.

Formations :

- Aromathérapie familiale : formation sur 2 jours à Paris et à Toulouse.
- Aromathérapie subtile et caractérologique : formation sur 2 jours à Paris et à Albi.
- Aromathérapie scientifique de base sur 4 jours à Toulouse.
- Hygiène alimentaire et fondements nutritionnels à Albi.

Calendrier, descriptifs et tarifs :

www.naturoenergeticien.fr ou 05.63.55.22.64.