



Régime protéiné

Présenté par: Dridi Wissem Eddine

Année universitaire
2022/2023

Plan :

- ❖ Qu'est-ce qu'un régime protéiné ?
- ❖ Pourquoi suivre un régime protéiné ?
- ❖ Quel sont vos besoins journaliers en protéines
?
- ❖ Des recettes de régime hyperprotéine
- ❖ Les avantages et les inconvénient du régime hyperprotéine

Introduction

Plusieurs études montrent qu'un régime protéiné est idéal pour perdre du poids rapidement. Mais de quelle quantité de protéines avons-nous réellement besoin et quels sont les dangers potentiels d'un régime hyperprotéine ?

Qu'est-ce qu'un régime protéiné ?

Un **régime protéiné** (que l'on appelle parfois « **régime hyperprotéine** ») est un régime alimentaire principalement constitué d'aliments riches en protéines et limité en lipides et en glucides.

Les protéines sont les principaux blocs de construction du corps humain. Elles jouent un rôle essentiel dans le développement et l'entretien des muscles, des tendons, des organes et de la peau. Mais les protéines sont également indispensables aux enzymes, aux hormones, aux neurotransmetteurs et aux différentes petites molécules de notre corps, tous essentiels à son bon fonctionnement.

Dans le corps humain, les protéines sont décomposées en acides aminés. Certains de ces acides aminés peuvent être produits par le corps lui-même. Il s'agit d'acides aminés que l'on appelle « non essentiels ». Quant aux acides aminés essentiels, nous devons les absorber à travers notre alimentation.

En général, les protéines animales fournissent tous les acides aminés essentiels dans des proportions adéquates. Les produits d'origine animale comme la viande, le poisson, les œufs ou les produits laitiers jouent donc un rôle important dans les régimes protéinés.

Si vous êtes végétarien et ne mangez pas donc pas d'aliments d'origine animale, il est un peu plus difficile d'obtenir toutes les protéines et les acides aminés essentiels dont votre corps a besoin. Mais il existe heureusement un certain nombre d'aliments d'origine végétale à teneur élevée en protéines.

Pourquoi suivre un régime protéiné ?

On est bombardé de toutes parts par toutes sortes de programmes minceur. Qu'est-ce qui différencie le régime alimentaire protéiné des autres ? La question mérite d'être posée.

➤ Le fait est que la plupart des régimes diététiques les plus efficaces sur le marché sont basés sur un apport élevé de protéines.

➤ Les protéines sont extrêmement importantes pour perdre du poids et de la graisse .

Tout d'abord, manger plus de protéines provoque une augmentation temporaire du métabolisme, de sorte que vous brûlez plus de calories. Deuxièmement, un apport important en protéines calme l'appétit, ce qui vous empêche de trop manger et d'ingérer trop de calories.

➤ **Les protéines ont plus d'effet sur la faim et la satiété que les glucides et les graisses .**

➤ Un régime protéiné peut permettre aux personnes en surpoids de continuer à perdre en tour de taille suite à une perte de poids. Parmi les participants soumis à une diète protéinée, seulement 20 % avaient repris du poids. Parmi les personnes non soumises au régime protéiné après leur perte de poids, 40 % avaient repris du poids.

Quel sont vos besoins journaliers en protéines ?

Quelle quantité journalière de protéines faut-il consommer pour perdre du poids ? On me pose souvent cette question. La « bonne » quantité de protéines pour un individu dépend de divers facteurs. Par exemple, son degré d'activité physique, son âge, son sexe, sa masse musculaire et son état de santé actuel.

Si votre objectif est de brûler de la graisse sans perdre de masse musculaire, visez une consommation de 0,8 à 1,3 g de protéines par kg de poids corporel.

Quelle que soit votre taille ou votre poids, les protéines doivent représenter 30 % du total des calories lors d'un régime protéiné. Il est préférable de répartir votre apport en protéines sur plusieurs repas.

International Society for Sports Nutrition (2012)	Besoins en protéines journaliers
Activité physique	g/kg poids corporel/jour
Légère, 30 – 60 min/jour, 3-4 fois par semaine	0.8-1
Personnes âgées	1-1.2
Modérée, 2-3h/jour, 5-6 fois par semaine	1-1.5
Intense, 3-6h/jour, 1-2 sessions par jour, 5-6 fois par semaine	1.5 - 2

Des recettes de régime hyperprotéine

PETIT-DÉJEUNER : SAUMON FUMÉ ET ŒUFS

Ingrédients :

- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 2 œufs
- ✓ 2 tranches de saumon fumé
- ✓ Sel et poivre
- ✓ (Facultativement, une petite tranche de pain complet ou de pain d'épeautre)

Préparation :

- ☐ Chauffez l'huile d'olive à feu doux
- ☐ Faites cuire les œufs sans cesser de remuer
- ☐ Ajouter les tranches de saumon fumé
- ☐ Salez et poivrez selon votre goût

DÉJEUNER : SALADE ROMAINE AU POULET

Ingrédients :

- ✓ 80 ml de vinaigre de vin rouge
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 cuillère à soupe d'origan
- ✓ 1 cuillère à café d'ail en poudre

- ✓ ¼ cuillère à café de sel
- ✓ ¼ cuillère à café de poivre fraîchement moulu
- ✓ Laitue romaine émincée
- ✓ 50 g de poulet cuit
- ✓ 2 tomates moyennes
- ✓ 1 concombre moyen
- ✓ ½ oignon émincé
- ✓ 50 g d'olives noires
- ✓ ½ fromage feta émietté

Préparation :

- ☐ Versez le vinaigre dans un bol
 - ☐ Ajoutez la laitue, le poulet, les tomates, le concombre, l'ail en poudre, l'oignon, les olives noires et le fromage feta
- Mélangez bien

DÎNER : CREVETTES SAUTÉES À L'AIL

Ingrédients :

- ✓ 10 grosses crevettes
- ✓ 2 gousses d'ail
- ✓ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 cuillère à soupe de jus de citron
- ✓ 4 cuillères à soupe de persil (haché)
- ✓ 4 cuillères à soupe de basilic (haché)

Préparation :

- ☐ Pelez les crevettes (éliminez-en la queue et la tête)
- ☐ Faites chauffer l'huile et faites-y sauter les crevettes
- ☐ Ajoutez l'ail et les herbes
- ☐ Arrosez les crevettes sautées de jus de citron

Les avantages et les inconvénients du régime hyperprotéiné

suivre un régime protéiné présente les avantages suivants :

- ❖ Taux de glycémie très stable
- ❖ Augmentation du métabolisme
- ❖ Réduction des envies de manger et de la faim
- ❖ Vous ingérez spontanément moins de calories
- ❖ Influence positive sur les hormones qui régulent le métabolisme et la combustion des graisses
- ❖ Perte minimale de masse musculaire

suivre un régime protéiné présente les inconvénients suivants :

- ❖ Une consommation plus élevée de protéines peut provoquer des flatulences
- ❖ Maux de tête et irritabilité (en raison d'un manque de glucides)
- ❖ Une alimentation riche en protéines augmenterait le risque d'ostéoporose
- ❖ Les protéines issues des œufs seraient néfastes

**MERCI POUR VOTRE
ATTENTION**