

## C'EST QUOI UNE PROTÉINE ?

---

### **Petite voix**

Il nous faut des protéines pour vivre, d'accord. Mais c'est quoi concrètement une protéine ?

### **Grosse voix**

Une protéine, c'est une molécule constituée d'autres petites molécules reliées entre elles. Pour mieux comprendre, tu peux voir la protéine comme un collier de centaines de perles. Ces perles, ce sont les acides aminés. Il existe une vingtaine de perles différentes et il est important qu'elles soient placées dans un ordre précis pour que la protéine puisse fonctionner. Attention, s'il manque une seule perle, le collier ne peut pas être fabriqué.

### **Petite voix**

Donc, il me faut des perles de toutes les couleurs et c'est bon, je peux fabriquer une protéine ?

### **Grosse voix**

Oui, sauf que notre organisme ne sait pas toutes les fabriquer ces perles. Il existe huit acides aminés que notre corps ne sait pas synthétiser, nous devons donc nous les procurer par l'alimentation, on les appelle les acides aminés essentiels. Il y a la leucine, la thréonine, la lysine, le tryptophane, la phénylalanine, la valine, la méthionine et l'isoleucine. Il existe une phrase mnémotechnique pour les retenir : le très lyrique Tristan fait vachement méditer Iseult.

### **Petite voix**

Ah, pas mal ! Bon, je suppose qu'il ne sert pas qu'à faire joli, ce collier d'acides aminés humm...

### **Grosse voix**

Ah non, les protéines font fonctionner tous les processus physiologiques, comme la digestion par exemple, grâce aux enzymes digestives. Eh oui, les enzymes sont des protéines. Mais ce n'est pas tout. C'est aussi le cas de l'hémoglobine, contenu dans les globules rouges, les anticorps pour nous défendre des microbes ou encore dans certaines hormones. Et puis, les protéines permettent le renouvellement des tissus musculaires, des cheveux, de la peau, des ongles. Tu vois, la petite voix, elles sont indispensables les protéines.

### **Petite voix**

Bon, et ces acides aminés essentiels, on les trouve où ?

### **Grosse voix**

Dans les protéines animales et végétales, les produits laitiers, la viande, le poisson, les œufs sont des sources de protéines animales. Mais il existe aussi des sources de protéines végétales comme les céréales et les légumineuses. Mais comme les céréales ne contiennent pas la lysine et que les légumineuses n'apportent pas de méthionine, l'astuce, c'est de les mélanger pour avoir tous les acides aminés essentiels dans l'assiette, comme dans le couscous, où il y a du blé avec la semoule et des pois chiches.