

Date: août 2023

LA CONSOMMATION OPTIMALE DE PROTÉINES



Les protéines, les glucides et les lipides sont les trois grandes catégories de macronutriments que le corps humain consomme au quotidien. Les protéines sont particulièrement importantes en musculation parce qu'elles servent à la reconstruction des tissus musculaires endommagés à la suite d'une séance d'entraînement.

Quel est la quantité optimale de protéines par jour?

La quantité quotidienne recommandée de protéines par jour est de 0.8g/kg/jour ou de 10% de l'apport calorique quotidien afin d'assurer les fonctions de base du corps. Autrement dit, cette recommandation est pour les personnes sédentaires parce qu'elles ne prennent pas en compte l'utilisation des protéines utilisées par le métabolisme lors d'une séance d'activité physique ou de musculation. Par exemple, un individu sédentaire de 60kg aura besoin d'environ 48g de protéines par jour.

Pour maximiser la récupération et optimiser la synthèse de nouveau tissu musculaire, un maximum de 2g /kg /jour ou de 25% de l'apport calorique quotidien qui pourrait être consommé sans subir des effets négatifs à long terme. Une consommation excessive de protéines pourrait affecter les reins en raison de la production d'urée. Toutefois, par précaution, la recommandation générale serait d'une consommation d'environ 1.5g/kg/jour pour une population active. Par exemple, un individu actif de 60kg qui fait de la musculation, sa consommation optimale serait donc de 90g de protéines.

Comment optimiser l'absorption des protéines?

Lors de la digestion, les voies gastro-intestinales peuvent absorber jusqu'à 10 g de protéines par heure. Il est donc préférable de répartir la consommation des protéines par repas et d'éviter de consommer la quantité de protéine quotidienne en un seul repas. Pour une consommation de 90g de protéines par jour, il est préférable de consommer 30g de protéines pour le déjeuner, le dîner et le souper.

Note: Il est important de consulter un médecin ou un nutritionniste avant de changer son plan alimentaire.

Bilsborough, S., & Mann, N. (2006). A review of issues of dietary protein intake in humans. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 16(2), 129-152.

