

# Rénif'mag

Le magazine des patients sur les maladies rénales



## ALIMENTATION TENDANCE ET MÉDECINES DOUCES

Le point pour mes reins

### DOSSIER NUTRITION

Les médecines douces au service des reins

Les protéines de A à Z

Décryptons les étiquettes des produits végétaux

### ETP

Atelier d'écriture créative : pour lâcher prise

### APA

Parcours APA Rénif

### CALENDRIER DES ATELIERS

## Editorial

Depuis quelques années, nous observons un intérêt croissant des patients pour se soigner naturellement. Cela se traduit par la consultation de praticiens autres que le médecin traitant ou le néphrologue, ou encore par la modification de certaines habitudes de vie.

Nous tenterons de mieux définir certains des professionnels consultés pour comprendre leurs différences dans la prise en charge des patients : naturopathe, hypnothérapeute, diététicien, nutritionniste. Du côté de la diététique, nous sommes confrontés à une tendance à végétaliser l'alimentation, relayée par les médias avec plus ou moins d'explications. Avec une maladie rénale chronique, la diminution de la consommation de protéines, amène souvent les patients à trouver des alternatives végétales.

Mais devant la pléthore d'informations, il est difficile pour le patient de faire des choix judicieux.

Nous aborderons donc les protéines de A à Z, pour mieux les définir, comprendre leurs intérêts et les différencier.

Un article sur la lecture des étiquettes de produits végétaux vous guidera également vers un déchiffrement plus aisé.

Enfin, quelle méthode plus naturelle que l'activité physique pour être en meilleure santé. RENIF propose désormais un programme d'activité physique adaptée qui vous sera présenté à la fin de ce numéro.

Bonne lecture !

Delphine Trujillo  
Diététicienne-nutritionniste



## LES PROTEINES DE A À Z

par Delphine Trujillo et Sylvie Partouche  
Diététiciennes-nutritionnistes

### C'est quoi ? A quoi ça sert ?

Les protéines sont des éléments constitutifs importants de l'organisme. Elles sont indispensables au renouvellement des cellules de notre corps et en particulier des muscles. Elles ont également un rôle dans la synthèse des hormones. Elles participent au bon fonctionnement des tissus, des organes et du système immunitaire.

Ce sont de grosses molécules constituées d'un enchaînement d'acides aminés un peu comme un grand collier composé de perles. Il existe 20 acides aminés différents. L'organisme les utilise pour construire ses propres protéines.

Parmi ces 20 acides aminés, 11 peuvent être synthétisés par l'organisme. En revanche, 9 autres sont dits « essentiels » et doivent être apportés par l'alimentation. En effet, l'organisme est incapable de les synthétiser en quantité suffisante pour satisfaire ses

besoins physiologiques. Il s'agit de l'histidine, l'isoleucine, la leucine, la lysine, la méthionine, la phénylalanine, la thréonine, le tryptophane et la valine.

### Protéines animales vs végétales

La Valeur Biologique (VB) mesure la qualité des protéines. Elle est dépendante de la composition en acides aminés essentiels. Pour qu'une protéine ou un mélange de protéines ait une haute valeur biologique, elle doit contenir tous les acides aminés essentiels, en quantité élevée et dans un rapport optimal entre eux. L'œuf de poule est la référence avec une valeur biologique de 100.

On trouve des protéines dans de nombreux aliments d'origine animale ou végétale.

Les protéines d'origine animale disposent des 9 Acides Aminés Essentiels (AAE).

La valeur biologique des protéines animales est donc en général plus élevée que celle des protéines végétales.

Les protéines végétales disposent également des 9 AAE mais avec des variations selon les céréales ou les légumineuses. Ces variations concernent essentiellement l'absence de lysine ou de méthionine. On parle alors d'acide aminé « limitant ». La méthionine est l'acide aminé limitant des légumineuses alors que la lysine est l'acide aminé limitant des céréales.

On associe donc souvent dans les plats traditionnels les céréales et les légumineuses : riz + lentilles ou semoule + pois chiches ou maïs + haricots rouges.

La combinaison de plusieurs aliments peut augmenter la valeur biologique et atteindre des valeurs supérieures à 100.

La valeur biologique des protéines seules :

Œuf de poule : 100

Soja : 84

Lait de vache : 85

La valeur biologique de protéines combinées :

Œuf de poule + blé : 123

Œuf de poule + lait : 119

Millet + soja : 100

Haricots en grains + maïs : 99

## Focus sur les protéines végétales

### Céréales (en g pour 100g crus)

Avoine	16.9
Epeautre	14.6
Quinoa	13.2
Sarrazin	12.9
Orge	12.5
Graine de couscous	12
Pâtes sèches	11.5
Riz blanc	7
Pommes de terres	2.1
Patate douce	1.5
Manioc	1.3

### Légumineuses (en g pour 100g crus)

Lentilles corail*	27.7
Lentilles vertes*	25.1
Haricots rouges*	22.5
Pois chiches*	20.5
Haricots blancs*	19.1
Pain baguette	9.5
Pain complet	8.3

### Oléagineux (en g pour 100g crus)

Amandes*	21.4
Cacahuètes*	22.8

### Autres (en g pour 100g crus)

Seitan	20.6
Tofu nature	13.4
Tofu soyeux	4.5
Pousse de soja (haricot mungo)	2.5



### FOCUS SUR LE TEMPEH

Le tempeh (prononcer « tèm-pé ») est un produit fabriqué à partir de fèves de soja fermentées grâce à l'ajout d'un champignon bien particulier : le rhizopus oligosporus. Le tempeh a un aspect bien particulier : sa texture est ferme avec une croûte fleurie semblable à celle de certains fromages. Son goût est plus prononcé que celui du tofu. Il est également plus riche en protéines, environ 18g pour 100g de produit.

## LES LÉGUMINEUSES

On en distingue deux types :

- Les légumineuses fourragères utilisées dans l'alimentation des herbivores (la luzerne, les trèfles etc.).
- Les légumineuses comestibles par l'homme appelées également « légumes secs », plantes dont les fruits sont contenus dans des gousses. Il existe plusieurs variétés cultivées partout dans le monde : le soja, l'arachide, le haricot, les pois, les fèves et les lentilles qui sont les légumineuses les plus cultivées.

### VENTES DE LÉGUMES SECS EN FRANCE

en 2020



### DES CÉRÉALES AUTRES QUE LE RIZ OU LE BLÉ DES PÂTES (en g pour 100g crus)



## LE SOJA UNE LÉGUMINEUSE À PART

Légumineuse de la famille des fabacées, le soja présente de nombreux atouts nutritionnels.

Consommé transformé pour la plupart du temps, il est un des piliers d'une alimentation plus végétale et moins riche en viande.

Les produits à base de soja sont le tofu, le miso, le soja vert (ou edamame), le tempeh, le tonyu (« lait de soja »), le natto (« fromage » de soja).

La graine de soja est composée à 40% de protéines. Les produits dérivés en contiennent moins : le tofu en contient 12% et le lait de soja 4%.

Le soja est la seule légumineuse dont la composition en protéines est bien équilibrée (tous les acides aminés essentiels sont présents).

Attention : les « pousses de soja » ne sont pas du soja mais des haricots mungos dont la teneur en protéines se rapproche de celle des légumes.

## FOCUS SUR LE SEITAN

Il se compose essentiellement de gluten, protéine que l'on trouve entre autres, dans le blé, l'orge, l'avoine et le seigle. Le seitan a une texture ferme, un peu caoutchouteuse. Son goût est peu prononcé. Il s'imprègne essentiellement des arômes du plat dans lequel on l'ajoute. Avec 20g de protéines pour 100g, le seitan, contrairement au tofu nature et au tempeh, contient du sel en quantité non négligeable, environ 1g pour 100g de produit.

## LES RÉGIMES VÉGÉ : MIEUX COMPRENDRE

Que ce soit pour des raisons de respect animal, environnementales, de religion, de précarité... les adeptes des régimes végé se multiplient ces dernières années.

Voici un récapitulatif des plus connus :

Le végétarien :

- Ovo-lacto-végétarien : il ne consomme aucune chair animale ni viande ni poisson mais mange des œufs et des produits laitiers.

- Pesco-végétarien : il consomme du poisson, des œufs et des produits laitiers.

Le végétalien : il exclut tout aliment d'origine animale.

Le végan : il est végétalien mais exclut aussi l'utilisation de produits issus d'exploitation animale quel que soit le domaine (miel, cuir, laine...).

Le flexitarien : il est plutôt végétarien mais consomme occasionnellement de la viande ou du poisson.

# DÉCRYPTONS LES ÉTIQUETTES DES PRODUITS VÉGÉTAUX

par Delphine Trujillo  
Diététicienne-nutritionniste

Le « végétal » est à la mode. Les rayons des supermarchés pullulent de nouveaux produits censés remplacer la viande. Comment décrypter les étiquettes\* des produits végétaux ?

## RAYON GALETTES VÉGÉTALES

Les Galettes BOULGOUR & ÉPEAUTRE AUX PETITS LÉGUMES	
	
Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g (soit 1 galette)	
• Énergie	959 kJ 229 kcal
• Matières grasses	10 g
> dont Acides gras saturés	1,0 g
• Glucides	26 g
> dont Sucres	3,6 g
• Fibres alimentaires	6,2 g
• Protéines	5,7 g
• Sel	0,88 g

Produit A

Steaks de Soja à la Provençale	
	
Valeurs nutritionnelles pour 1 steak de 100 g	
ÉNERGIE	678 kJ (163 kcal)
Matières grasses dont	8,5 g
acides gras saturés	0,80 g
acides gras mono-insaturés	6,55 g
acides gras poly-insaturés	1,15 g
Glucides dont	3,5 g
sucres	3,0 g
Fibres alimentaires	5,0 g
Protéines	15,5 g
Sel	1,10 g

Produit B

On y trouve deux types de produits :

- Les premiers à base de céréales et/ou légumineuses
- et les autres à base de soja.

En y regardant de plus près :

- La teneur en protéines varie de 5g à 15g... en fonction du produit.
- La teneur en glucides est identique à celle d'une portion de féculents pour le produit A et non significative pour le B.

Astuce :

Vérifier que le produit contienne plus de protéines que de matières grasses.

Comparer les glucides des différents produits permet également de savoir si on se rapproche d'une portion de féculents ou pas.

## RAYON SAUCISSES ET CHARCUTERIES VÉGÉTALES



**100% PUR PORC**  
SEL RÉDUIT de 25%  
FUMAGE TRADITIONNEL au Bois de Hêtre

Valeurs nutritionnelles moyennes	Pour 100 g	Pour une Knacki® de 35 g	%AR** par portion
Énergie	1107 kJ 267 kcal	388 kJ 94 kcal	5%
Matières grasses dont saturées	23 g 9 g	8,1 g 3,2 g	12% 16%
Glucides dont sucres	2 g 2 g	0,7 g 0,7 g	<1% 1%
Fibres	1,2 g	0,4 g	-
Protéines	12,5 g	4,4 g	9%
Sel	1,45 g	0,5 g	8%



**Grill VÉGÉTAL Knacks**  
SOURCE DE FIBRES  
3 minutes

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES	Pour 100 g
Énergie	1193 kJ 289 kcal
Matières grasses dont acides gras saturés	26 g 2,1 g
Glucides dont sucres	2,6 g 1,4 g
Fibres alimentaires	5,9 g
Protéines	8,2 g
Sel	2,2 g

**Produit C**

**Produit D**

En y regardant de plus près :

- Les saucisses végétales D sont plus grasses que les saucisses classiques C à base de viande de porc. Ces teneurs sont élevées pour les 2 produits et classent le produit dans la catégorie des charcuteries. Toutefois les graisses saturées sont inférieures dans le produit végétal D.
- La teneur en protéines est nettement supérieure dans le produit classique C, même s'il reste intéressant dans le produit végétal D. L'apport de protéines de ce dernier provient principalement du blanc d'œuf ..... d'origine animale !
- La saucisse végétale D, dans cet exemple, est beaucoup plus salée que le produit classique C.

## RAYON HACHÉS

**Produit E**



Valeurs nutritionnelles moyennes	Par portion (100 g)	% AR* par portion
Energie	688 kJ / 165 kcal	8%
Matières grasses	7,9 g	11%
dont saturées	2,9 g	15%
Glucides	3,6 g	1%
dont sucres	1,0 g	1%
Fibres	5,0 g	-
Protéines	17 g	34%
Sel	1,0 g	17%

\* AR : apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal). Contient 2 portions. Portions à adapter pour les enfants selon leur âge.

**Ingrédients :** Eau, Protéines de soja\* concentrées (23%), Huiles végétales (colza, noix de coco), Stabilisant : méthyl cellulose ; Arômes naturels, Vinaigre d'alcool, Ail en poudre, Sel, Concentré de fruits et de légumes (betterave, carotte, poivron, cassis), Poudre d'oignon, Extrait de malt d'orge, Poivre noir.

**Produit F**



Valeurs Nutritionnelles	pour 100g	% des AR** par portion de 113g
Valeur énergétique	542 kJ/129 kcal	6%
Matières grasses	5,0 g	7%
dont acides gras saturés	2,3 g	12%
Glucides	traces	-
dont sucres	traces	-
Protéines	21 g	42%
Sel**	0,23 g	4%
Fer	2,4 mg/17% NRP†	17%
Vitamine B12	2 µg/17% AR†	80%

**Ingrédients :** 100% viande hachée de bœuf. Pourcentage de matières grasses inférieur à 5% - Rapport collagène sur protéines de viande inférieur à 12%.

En y regardant de plus près, comparons haché végétal et steak haché à 5%MG :

- Il y a un peu plus de protéines dans le produit d'origine animale F mais la part de protéines du produit végétal E est presque similaire.
- Les matières grasses sont légèrement plus élevées dans le produit végétal que dans le produit animal et pourtant la graisse du produit végétal est essentiellement ajoutée... De plus, la graisse de coco ajoutée au produit végétal présente une part d'acides gras saturés tout aussi importante que le produit animal.
- Le produit végétal est presque 4 fois plus salé.
- Enfin la part de fer n'apparaît pas sur la composition du produit végétal mais aucun des ingrédients cités dans la liste n'apporte du fer en quantité intéressante.

Pour conclure, comparez les valeurs nutritionnelles des produits entre eux ET lisez la liste des ingrédients. Un produit peut paraître plus sain qu'un autre grâce à une opération marketing réussie, mais ne l'est pas forcément !

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à en parler aux diététiciens de RENIF ou à assister à l'atelier diététique « Déchiffrons les emballages ».

\*Données nutritionnelles et étiquetages relevés à la date de l'article.