

L'ŒUF ET LA POULE

On élève des poules depuis des millénaires pour leurs œufs, source appréciable de protéines. Un œuf moyen contient 7.2 g de protéines ainsi que des vitamines A, B et D, du zinc et du fer. Les personnes qui ne consomment pas de viande la remplacent par des œufs qui leur apportent les acides aminés essentiels dont elles ont besoin.

L'acide glutamique est un acide aminé présent dans les végétaux riches en protéines.

LES ACIDES AMINÉS
22 acides aminés différents constituent les protéines du corps humain. Neuf d'entre eux sont essentiels : ils doivent être présents dans notre alimentation. Les treize autres peuvent être produits par l'organisme à partir de l'excédent d'autres acides aminés.

LES PROTÉINES, LES BRIQUES DE LA VIE
Les cellules de notre corps ont besoin des protéines pour assurer leur croissance et leur entretien. Les protéines constituent le tissu conjonctif qui joue un rôle de soutien dans tout l'organisme. Elles composent aussi les anticorps qui nous protègent des maladies, les enzymes, les hormones, ainsi que les neurotransmetteurs essentiels au fonctionnement du cerveau. Les protéines sont composées de chaînes d'éléments chimiques appelés acides aminés.

Bien qu'elles soient essentielles, il n'est pas utile d'en consommer de grandes quantités pour être en bonne santé : l'apport calorique journalier doit être constitué de 10 à 15% de protéines.

La méthionine se trouve dans les œufs.

LA MASSE MUSCULAIRE

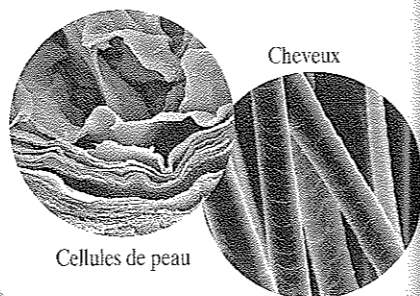
Les protéines sont les éléments de construction du tissu musculaire. Les personnes faisant de la musculation ont besoin de consommer davantage de protéines que les autres, car le travail aux haltères, par exemple, crée dans les muscles de minuscules déchirures qui doivent ensuite être réparées. Cependant, il ne suffit pas d'absorber une douzaine d'œufs d'un seul coup pour avoir de beaux biceps ; il faut aussi une alimentation équilibrée et de qualité ainsi qu'un entraînement adapté.

La lysine se trouve dans la viande et le poisson.



FRANÇOIS MAGENDIE (1783-1855)

Ce physiologiste français fut le premier à observer que les mammifères ne peuvent pas survivre si on les prive de protéines. Il fut aussi parmi les premiers à identifier les trois principaux nutriments : protéines (ou protides), glucides et lipides.



Cellules de peau

Cheveux

PEAU SOUPLE ET BEAUX CHEVEUX

Notre corps a besoin de protéines pour fabriquer la peau, les cheveux et les ongles. Le type de protéines que l'on trouve dans la peau (et le tissu conjonctif) est le collagène qui lui procure épaisseur et souplesse. La kératine est la protéine fibreuse qui donne aux cheveux et aux ongles leur force et leur structure.

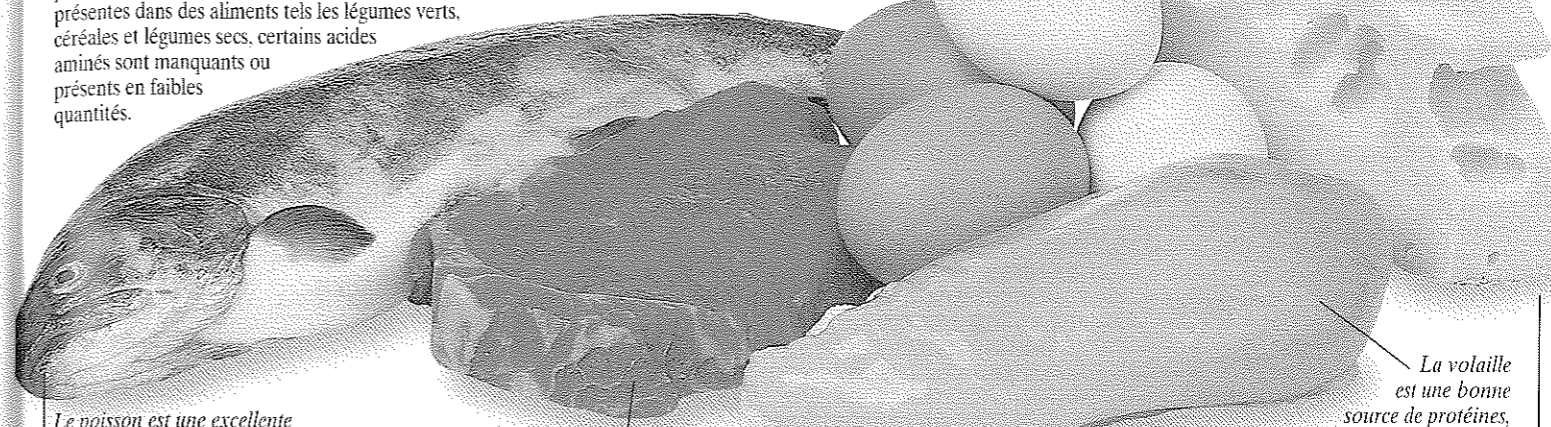
Développer ses muscles serait impossible sans protéines.

LES PROTÉINES COMPLÈTES

Les neuf acides aminés essentiels ne peuvent être fabriqués par le corps : nous devons nous les procurer par la nourriture. Les aliments qui les contiennent tous les neuf (la viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers, le soja) sont des protéines dites « complètes ». Dans les protéines incomplètes, présentes dans des aliments tels les légumes verts, céréales et légumes secs, certains acides aminés sont manquants ou présents en faibles quantités.

Le fromage est une source de protéines convenant aux régimes végétariens.

Le blanc d'œuf est riche en protéines.



Le poisson est une excellente source de protéines et d'acides gras essentiels.

Le bœuf contient environ 20% de protéines.

La volaille est une bonne source de protéines, moins riche en graisses que la viande rouge.



TROP DE PROTÉINES ?

Dans les pays développés, beaucoup de gens, même végétariens, consomment régulièrement deux fois plus de protéines qu'il ne leur en faut. Le corps ne transforme pas l'excédent en muscles mais le stocke sous forme de tissu adipeux, ce qui peut poser des problèmes de santé. Dans les pays en voie de développement, en revanche, c'est la carence en protéines qui génère des maladies.

Les lentilles cuites contiennent environ 8 g de protéines pour 100 g.

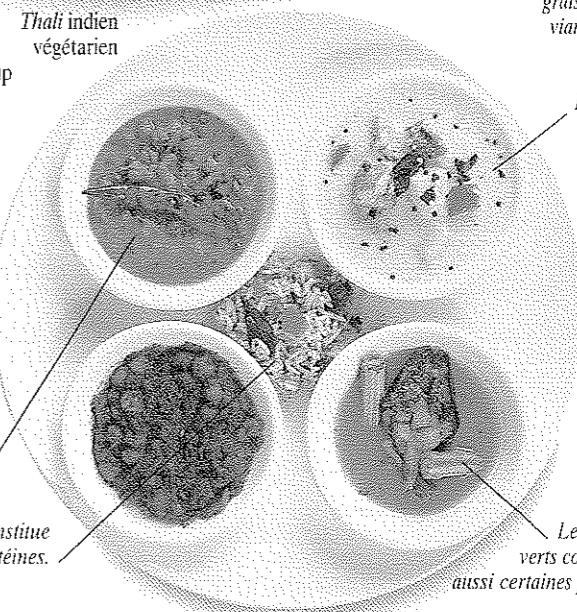
Le riz associé aux lentilles constitue un apport complet en protéines.

Les pommes de terre contiennent environ 2 g de protéines pour 100 g.

Le pain blanc renferme environ 8 g de protéines pour 100 g.

LES PROTÉINES D'ORIGINE VÉGÉTALE

Les produits animaux ne sont pas les seules sources de protéines. Les noix, les légumes secs, les céréales et les légumes frais contiennent tous des protéines en proportions variables et, à la différence de certaines viandes, ils sont pauvres en graisses saturées. Mais parce que tous ne renferment pas les mêmes acides aminés, il est conseillé d'en consommer différentes sortes en vue d'un apport complet.



Thali indien végétarien

Le yaourt, protéines d'origine laitière

Les légumes verts contiennent aussi certaines protéines.

ASSOCIONS LES PROTÉINES

Dans de nombreux pays du monde, la cuisine associe divers produits végétaux constituant de manière naturelle un apport protéinique complet. C'est le cas, par exemple du riz et des lentilles ou des haricots secs, de la purée de pois chiches avec du pain pitta, du tofu avec du riz ou des haricots sur du pain grillé.



Les haricots rouges renferment environ 22 g de protéines pour 100 g.

LA CUISINE, ÉLÉMENT DE LA CULTURE

Notre alimentation, la façon dont nous mangeons, les personnes avec qui nous partageons nos repas, les lieux et les heures où nous les prenons sont autant d'éléments révélateurs de notre identité. En effet, les aliments que nous choisissons contribuent à marquer notre individualité en tant que membres d'une famille, mais aussi, à une échelle plus large, notre appartenance à une ethnie ou à une nation. En cela, ils sont un moyen de marquer nos différences tout autant qu'ils nous rassemblent et renforcent les liens culturels. C'est pourquoi on considère la nourriture et les habitudes alimentaires comme éléments à part entière de la culture.

Baguettes japonaises

EXPORTATIONS CULTURELLES

Avec la mondialisation, la cuisine peut être considérée comme une « exportation » culturelle. C'est ainsi que des habitudes alimentaires et des plats régionaux sont adoptés dans les pays étrangers, par exemple le fait de manger avec des baguettes comme en Extrême-Orient.



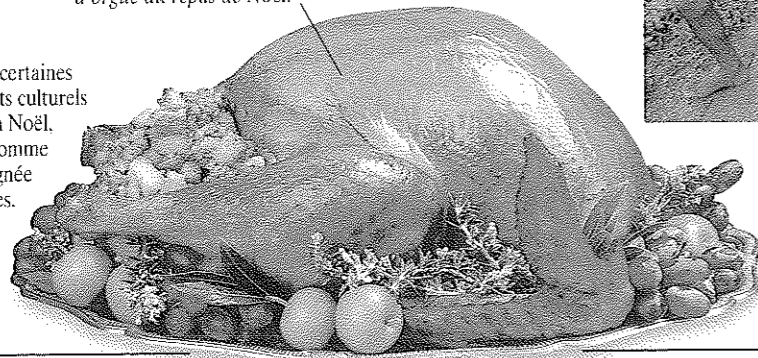
AUTOUR DE LA TABLE

Dans le monde entier, la préparation et le partage de la nourriture sont des éléments importants de la convivialité familiale. Le moment du repas est précieux car il permet de se rencontrer. Dans certains pays occidentaux, cependant, les repas pris en famille se font plus rares. Ce changement est sans doute dû aux contraintes liées aux activités professionnelles mais aussi à la facilité procurée par les plats préparés qui permettent à chacun de dîner quand il veut.

La dinde constitue le point d'orgue du repas de Noël.

JOURS DE FÊTE

Les repas rituels lors de certaines fêtes sont des événements culturels importants. En France, à Noël, des plats traditionnels, comme la dinde farcie accompagnée de marrons, sont typiques.



BANQUET ROYAL

Le partage d'un repas a toujours contribué à sceller une alliance entre deux cultures. Au cours de l'histoire, les chefs d'Etat en visite ont été honorés par des banquets raffinés présentant le meilleur de la cuisine du pays. En témoigne cette peinture médiévale où un roi portugais reçoit un monarque britannique.

Œil de mouton

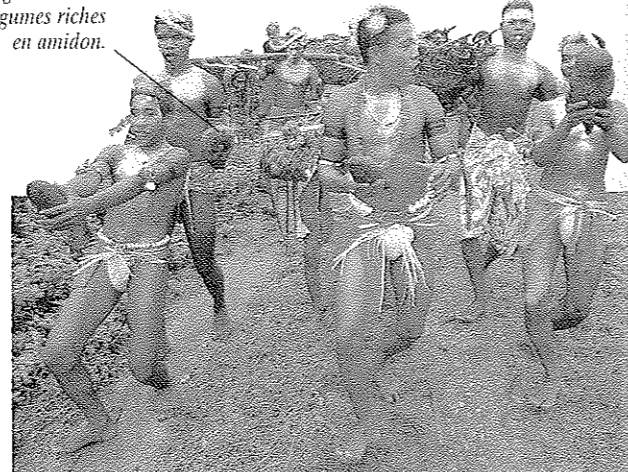
VOUS AVEZ DIT BIZARRE ?

Les aliments acceptés dans une culture peuvent paraître étranges dans d'autres pays. L'œil de mouton bouilli, par exemple, est très prisé au Moyen-Orient et les insectes frits sont une saine collation riche en protéines dans certains pays d'Asie.



Criquets frits au Cambodge

Les ignames sont des légumes riches en amidon.



LA FÊTE DES RÉCOLTES

Les fêtes des récoltes, des moissons ou des vendanges, célébrées par la majorité des cultures du monde, contribuent à préserver les traditions culturelles. Milamala (ci-dessus), le festival de l'igname sur l'île Trobri, en Papouasie Nouvelle-Guinée, encourage aussi les villageois à cultiver davantage d'ignames afin que chacun mange à sa faim.

ALIMENTATION ET IDENTITÉ NATIONALE

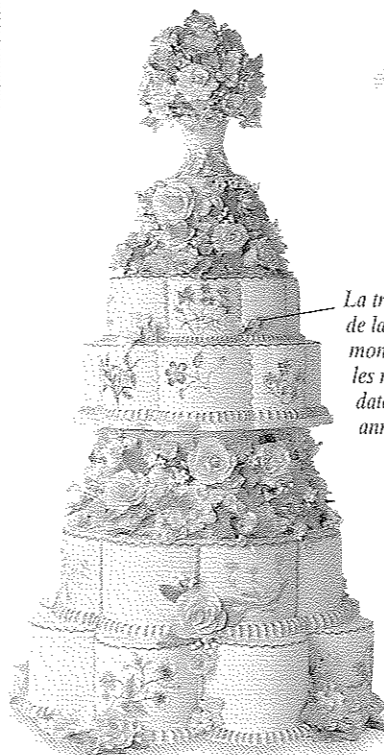
L'alimentation joue un grand rôle dans le sentiment d'identité nationale. Au Japon par exemple, la cérémonie du thé, instaurée au XIII^e siècle, est un rite auquel les Japonais sont encore très attachés aujourd'hui. Au cours de celle-ci, les convives partagent un même bol de thé vert ainsi qu'un repas ou des friandises. La cérémonie, qui se déroule de manière très ritualisée, avec des gestes et un ordre établis, peut durer de une à cinq heures !



L'hôtesse porte un kimono.

ALIMENTATION ET CLASSE SOCIALE

La nourriture est symbole de richesse. La nature des aliments consommés par une personne renseigne les autres sur son statut social. Sur ce tableau intitulé *Les Miettes de la table du riche*, les reliefs d'un banquet sont distribués aux pauvres de Londres.



La tradition de la pièce montée pour les mariages date des années 1850.

REPAS DE NOCES

Le repas constitue un moment important de nombreuses fêtes dans le monde. L'une des denrées les plus communes dans les festivités est aussi l'une des plus simples : il s'agit du pain. Le premier gâteau de mariage, au temps des Romains, était un pain que l'on brisait au-dessus de la tête de la mariée en guise de vœu de bonheur. On considérait également que le partage des miettes portait chance.

Récipient en céramique pour les feuilles de thé

