Les protéines

Adresse : 55 rue de Turbigo 75003 Paris

Email : contact@renif.fr

Tél : 01 48 01 93 00

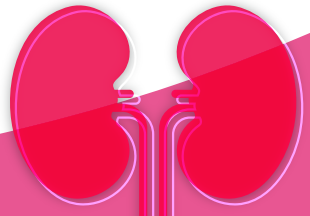
Site : www.renif.fr

Soutenu et financé par

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ars Agence Régionale de Santé Île-de-France

Avril 2025



Rénif
Association Régionale de Néphrologie d'Île-de-France

En fonction des habitudes de chacun et selon la maladie rénale, l'apport en protéines doit être adapté à vos besoins par votre médecin ou votre diététicien.

LEURS RÔLES

Ce sont des éléments indispensables à la fabrication, l'entretien et le 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.

LES SOURCES

Les protéines sont une partie des aliments. Certains en contiennent plus que d'autres.
Elles sont d'origine animale présentes dans les viandes et les charcuteries*, les poissons, les fruits de mer* et les crustacés*, les oeufs, le lait et ses dérivés (laitages et fromages*).
Elles sont d'origine végétale présentes dans les céréales (riz, blé, maïs, quinoa...) et leurs dérivés (pain*, biscottes*, pâtes, semoule, farine...), les légumes secs** (lentilles, flageolets, pois cassés, haricots secs, fèves...), les fruits oléagineux** (amandes, noix...), la pomme de terre**, le soja et ses dérivés (tofu, desserts végétaux...).

LES PROTÉINES ET LES REINS

Lors de la digestion, une partie des protéines alimentaires est dégradée en urée qui est filtrée par les reins et éliminée dans les urines. Plus il y a de protéines alimentaires ingérées, plus il y a d'urée urinaire.
Avec une insuffisance rénale, cette élimination diminue et l'urée sanguine augmente.
Pour ces raisons, et pour ne pas accentuer le travail des reins, il est recommandé de contrôler les apports en protéines en les diminuant si nécessaire. Cependant, une restriction excessive peut entraîner une dénutrition et une fatigue musculaire.

En bref, les protéines c'est : ni trop, ni trop peu.

EN PRATIQUE

Un système d'équivalences permet de varier son alimentation au quotidien.

LES PROTÉINES D'ORIGINE ANIMALE

On trouve en moyenne 10 g de protéines dans :

- 50 g de viande ou de poisson cru
- 50 g de jambon*
- 2 petits œufs
- 10 huîtres (n°3)*
- 50 g de crevettes cuites décortiquées*
- 100 g de fromage blanc
- 2 petits suisses de 60 g
- 30 g de fromage à pâte cuite (emmenthal, comté, tome...)*
- 40 g de fromage à pâte fermentée (camembert, brie, munster...)*

On trouve en moyenne 5 g de protéines dans :

- 1 yaourt
- 150 ml de lait (entier, demi-écrémé ou écrémé)

LES PROTÉINES D'ORIGINE VÉGÉTALE

On trouve en moyenne 10 g de protéines dans :

- 100 g de légumes secs** cuits (lentilles, flageolets, pois cassés...)
- 250 g de pâtes ou de semoule cuites
- 100 g de tofu

On trouve en moyenne 5 g de protéines dans :

- 5 biscottes*
- 60 g de pain (1/4 de baguette)*
- 3 tranches d'un petit pain de mie*
- 50 g de céréales pour petit déjeuner*
- 100 g de quinoa ou de boulgour cuit
- 100 g de petits pois
- 150 g de maïs
- 200 g de riz cuit
- 250 g de pommes de terre**
- 30 g de fruits oléagineux** (amandes, noix, noisettes...)

*Riche en sel, à consommer avec modération

**Riche en potassium, à consommer avec modération si vous avez un régime limité en potassium