

LES PROTÉINES, DES ÉLÉMENTS NUTRITIONNELS PERÇUS COMME IMPORTANTS MAIS ENCORE MAL CONNUES

Les Français attribuent aux protéines de multiples rôles dans l'organisme : renouvellement des tissus musculaires (78 %), participation à la croissance osseuse (76 %), rôle dans la construction cellulaire (70 %), etc. Pour autant, alors que 52 % des Français lisent souvent ou toujours l'emballage des produits qu'ils achètent, seuls 27 % regardent spécifiquement la teneur en protéines, contre par exemple 42 % pour l'apport en calories. Les Français suivant un régime sans sel ou protéiné, ou ayant des végétariens au sein du foyer, y sont plus attentifs. Pour les Français, les trois aliments les plus riches en protéines sont : les lentilles, le soja et les haricots secs (voir figure ci-dessous)

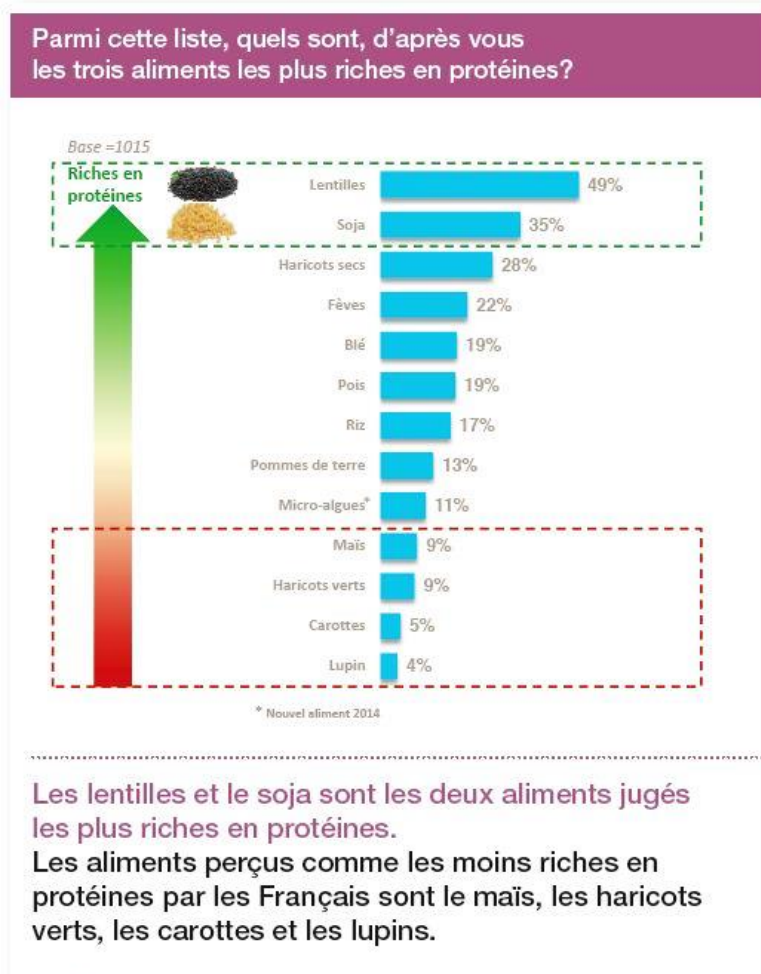


Figure 1. Les lentilles et le soja, jugés les plus riches en protéines.