



Le AIM ProPeas™ fournit une source végétale entièrement naturelle de protéines dérivées de pois des champs. Il favorise la maîtrise du poids en augmentant la sensation de satiété et le métabolisme et en maintenant la masse musculaire maigre.

L'importance des protéines

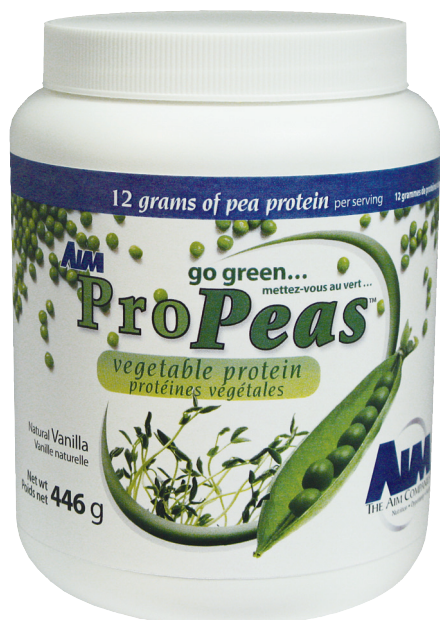
Les protéines sont un nutriment vital pour la santé. Le corps humain exige une quantité significative de protéines par rapport aux vitamines et aux minéraux. Elles entretiennent la santé des tissus corporels en développant, en maintenant et en remplaçant les tissus qui forment les muscles, les organes et le système immunitaire.

Les protéines se composent d'acides aminés qui sont individuellement utilisés par l'organisme pour remplir diverses fonctions nécessaires, parmi lesquelles la création d'enzymes et d'hormones. Le corps humain ne peut produire de lui-même qu'environ la moitié des acides aminés les plus importants pour le soutien de la santé. Les autres doivent lui être fournis par des aliments riches en protéines tels que le AIM ProPeas™, qui fournit 12 grammes de protéines de pois par portion (*voir le tableau au verso*). Chaque contenant donne environ vingt-quatre portions de ProPeas.

À la différence des nutriments tels que les lipides et les glucides, notre organisme ne stocke pas naturellement toutes les protéines dont il a besoin. En effet, si l'organisme peut puiser dans ses réserves de lipides et de glucides selon ses besoins, il n'en est pas de même des protéines. Il est donc d'autant plus important de s'assurer que l'alimentation *quotidienne* en fournit une quantité adéquate. Un contenant de ProPeas fournit une quantité de protéines équivalente à trente-sept portions de pois. Le *Guide alimentaire canadien* recommande sept à dix portions de légumes par jour pour les adultes.

Le AIM ProPeas™ - mettez-vous au vert grâce aux protéines végétales

Le ProPeas est une addition nécessaire à votre régime et offre un choix alimentaire sain, dérivé de pois des champs exempts d'allergènes et de gluten. Tout d'abord, les pois des champs ont une teneur élevée en



ProPeas™

Bienfaits et propriétés primordiales

- Favorise la maîtrise du poids
- Contribue au développement et au maintien des muscles
- Améliore la circulation et l'absorption du calcium
- Augmente l'énergie et l'endurance
- Procure une sensation de satiété
- Augmente le métabolisme
- Régule la glycémie et la fonction cérébrale
- Les protéines végétales favorisent le bon équilibre du pH
- Sans allergènes et sans gluten
- Naturellement pauvre en sucre

protéines. Ils représentent aussi un choix sain en raison de leurs acides aminés, de leur teneur élevée en fer et de leurs bons gras – des acides gras oméga 3, 6 et 9 – et ils ne contiennent pas de gras trans ni de cholestérol. De plus, les protéines vertes du ProPeas aident à équilibrer le pH naturel de l'organisme.

Les pois des champs du ProPeas sont cultivés au Canada, qui est le plus important producteur au monde de pois non génétiquement modifiés (sans OGM). Du fait que les pois sont des plantes vertes fixatrices d'azote (soit des plantes qui absorbent l'azote de l'atmosphère), leur culture n'exige aucun engrais chimique. Lors de la production du ProPeas, le procédé de purification des pois utilise la filtration sur membrane, qui n'exige que de l'eau pure pour filtrer les protéines. Ce procédé n'inclut aucune substance chimique ni aucun solvant agressifs.

Comparaison des suppléments de protéines

L'un des principaux avantages de ce légume sain provient du fait que les pois des champs sont exempts d'allergènes, à la différence des protéines de soja et de petit-lait. Le soja et le petit-lait comptent parmi les neuf principaux allergènes alimentaires et sont responsables de quatre-vingt-dix pour cent des réactions allergiques.

Les protéines de soja posent divers problèmes en ce qui concerne leur culture et leur procédé de fabrication. Les neuf dixièmes des fèves de soja cultivées aux É.-U. sont des organismes génétiquement modifiés (OGM), qui sont considérés dangereux dans trente pays du monde. Le soja a aussi une teneur élevée en lipides, dont l'élimination lors de la création d'un concentré de protéines exige l'usage de solvants (tels que l'hexane). De plus, pour obtenir de l'isolat de protéines, le soja doit être soumis à un procédé de chauffage qui produit du furane – une toxine carcinogène reconnue qui pose un risque potentiel.

Le petit-lait est un sous-produit de la production de fromage, et les produits à base de petit-lait sont à éviter pour ceux qui sont allergiques au lait. De plus, les protéines animales telles que celles du petit-lait ont une teneur élevée en cystéine et en méthionine, deux acides aminés riches en soufre. Ce minéral produit un effet acide sur l'organisme. Le ProPeas ne renferme qu'une faible quantité de ces deux acides aminés acidifiants.

Les acides aminés qu'utilise notre organisme sont répartis en deux catégories : ceux qui sont essentiels (ils doivent nous être fournis par l'alimentation) et ceux qui ne sont pas essentiels (notre organisme est capable d'en produire). Les acides aminés essentiels du ProPeas

Chaque portion de ProPeas contient les quantités suivantes d'acides aminés :

Alanine	0,48 g	Lysine	0,92 g
Arginine	0,98 g	Méthionine	0,09 g
Acide aspartique	1,44 g	Phénylalanine	0,69 g
Cystine	0,10 g	Proline	0,49 g
Acide glutamique	2,22 g	Sérine	0,64 g
Glycine	0,49 g	Thréonine	0,45 g
Histidine	0,29 g	Tryptophane	0,09 g
Isoleucine	0,53 g	Tyrosine	0,48 g
Leucine	1,02 g	Valine	0,59 g

comprennent la lysine, la leucine, l'isoleucine et la valine. Il a été démontré qu'ils favorisent la croissance et le développement, la performance athlétique et la récupération après un stress. Les trois derniers sont aussi des acides aminés à chaîne ramifiée (AACR), d'une importance vitale pour ralentir le processus de vieillissement en maintenant la masse musculaire maigre de l'organisme.

- **Isoleucine** – augmente l'endurance et l'énergie tout en contribuant à la réparation et à la récupération musculaires.
- **Leucine** – ralentit la fonte de tissu musculaire liée à l'âge en augmentant la synthèse des protéines musculaires. Avec l'âge, la capacité de l'organisme à assimiler et à synthétiser les protéines diminue, ce qui entraîne la perte de masse musculaire (sarcopénie).
- **Lysine** – un élément vital pour l'absorption du calcium et le développement osseux.
- **Valine** – répare les tissus, augmente l'énergie et régule la glycémie (qui peut favoriser la perte de poids) et la fonction cérébrale.
- **Arginine** – cet acide aminé non essentiel améliore la circulation, cicatrise les plaies, développe les muscles et diminue le tissu adipeux.

La maîtrise du poids

Le ProPeas réduit l'appétit du fait de la lenteur de sa digestion. Il est cependant digestible à quatre-vingt-dix-huit pour cent. Il maintient aussi la masse musculaire maigre, ce qui augmente la capacité de l'organisme à brûler les calories. En complément d'une alimentation saine et d'un programme d'exercice physique, le ProPeas, riche en protéines et hypocalorique, peut améliorer la forme physique conformément au Concept de la cellule saine de AIM. Les protéines peuvent potentiellement maîtriser le poids de trois façons : elles augmentent la sensation de satiété (rassasiement), elles accélèrent le métabolisme et elles favorisent le maintien de la masse musculaire maigre.

- **Satiété** – parmi les trois macronutriments – soit les glucides, les lipides et les protéines – ces dernières prennent le plus de temps à digérer, de sorte qu'on se sent rassasié plus longtemps. Cette sensation de satiété peut prévenir la surconsommation de calories, qui compte parmi les causes principales d'obésité.



- **Vitesse du métabolisme** – la consommation adéquate de protéines peut accélérer le métabolisme, soit le processus qui permet à l'organisme de transformer les aliments en énergie ou de les stocker sous forme de graisse; plus le métabolisme est rapide, plus on brûle de graisse. Les protéines accélèrent le métabolisme en forçant l'organisme à fournir un effort accru pendant la digestion. La digestion des protéines exige davantage de calories que celle des glucides ou des sucres, ce qui renforce les processus métaboliques de l'organisme.

- **Masse musculaire maigre** – en augmentant son apport en protéines, on accélère et on facilite le développement musculaire. Plus la masse musculaire maigre est développée, plus on brûle de calories naturellement, de sorte que le même apport alimentaire peut entraîner une perte de poids.

Il convient de souligner que les protéines et les fibres sont idéales pour la maîtrise du poids. Le AIM Herbal FiberBlend® ou le AIM FibreBalance™ favorisent la perte de poids en fournissant des fibres et des plantes pauvres en matières grasses et sans cholestérol qui augmentent aussi la sensation de satiété. Essayez la trousse minceur AIM SLIM Pack – ProPeas et FibreBalance – et offrez-vous une nouvelle minceur.

Portion quotidienne :

Une portion : 18,58 g (1 mesure rase) – mélanger à 240 ml de votre boisson froide préférée.

Questions et réponses

Faut-il prendre le ProPeas avec une boisson particulière?

Nous vous recommandons d'essayer le ProPeas avec du lait de riz. La saveur naturelle de vanille du ProPeas se marie bien avec celle du lait de riz. Vous pouvez aussi ajouter du ProPeas à un smoothie énergétique. Essayez diverses combinaisons pour trouver un mélange à votre goût.

Pourquoi le ProPeas contient-il du jus de palmier?

L'addition de jus de palmier biologique évaporé, un édulcorant naturel provenant de nectar de palmier, est également bénéfique pour la maîtrise du poids car il a un faible indice glycémique. Les aliments à faible indice glycémique assurent une élévation progressive et soutenue de la glycémie en raison de la lenteur de leur digestion. Ceci procure une sensation de rassasiement de plus longue durée et diminue les fringales entre les repas.

Est-il possible d'ajouter trop de protéines à son alimentation?

En règle générale, la plupart des gens ont un apport protéique insuffisant. Consultez le tableau ci-dessous.

	Portions suggérées	Protéines de ProPeas™	Apport quotidien de référence
Adolescents	1	12 g	34 g
Adultes Femmes – Hommes	2	24 g	46 g - 56 g
Grossesse/ allaitement	3	36 g	71 g
Athlètes Femmes – Hommes	4	48 g	89 g - 104 g*

Source du tableau : Food and Nutrition Board, Institute of Medicine of the National Academies
*Les recommandations pour les athlètes sont suggérées par l'American College of Sports Medicine

Distribué par :