

Utilisateurs d'Outlook 2007 : Si ce courriel ne s'affiche pas convenablement,
[téléchargez la version PDF.](#)

nouvelles pour les
professionnels de la santé

De l'équipe de diététistes
professionnelles du

Healthlink

Centre
d'information
sur le **Boeuf**

Le 6 février 2009

Prévention de la sarcopénie par les protéines

Un récent article souligne l'importance de consommer suffisamment de protéines afin de prévenir ou de ralentir la perte musculaire (sarcopénie) chez les personnes âgées. Selon l'article qui passe en revue les connaissances actuelles, la consommation idéale serait de 25 à 30 g de protéines de haute qualité par repas. Cet article apparaît dans le numéro de janvier 09 de Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care.

On connaît déjà le rôle des amino-acides venant des protéines en tant que pré requis fondamental à la synthèse des protéines du muscle. De récentes recherches indiquent que la synthèse des protéines du muscle diminue si l'apport en protéines chez la personne âgée est de moins de 20 g par repas. Un apport de 25 à 30 g de protéines par repas est optimal afin de stimuler la synthèse des protéines du muscle autant chez les jeunes que chez les individus plus âgés.

On croit que près de 30 % des individus de plus de 60 ans et 50 % de ceux de plus de 80 ans sont atteints de sarcopénie. Ceci se caractérise par une perte progressive de 3 à 8 % de la masse musculaire maigre par décennie à partir de 30 ans. Cet article propose une nouvelle approche pratique afin de prévenir ou ralentir la perte de muscle qui tend à survenir avec le vieillissement.

POUR VOTRE PRATIQUE :

La recherche démontre que la dose et la répartition des protéines aux divers repas sont importantes pour une santé optimale en vieillissant. Un régime contenant de 25 à 30 g de protéines de haute qualité à chaque repas pourrait maximiser la synthèse des protéines du muscle. Des protéines de haute qualité sont contenues dans les aliments comme la viande rouge maigre, la volaille, le poisson, les Œufs et les produits laitiers. Afin d'aider les adultes plus âgés à maintenir leur masse musculaire, il est important d'insister sur la consommation adéquate de protéines à chaque repas.

POUR EN SAVOIR PLUS :

Lire l'abstract (anglais), [Dietary protein recommendations and the prevention of sarcopenia](#) de Paddon-Jones D and Rasmussen BB. Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2009; 12:86-90.

Prenez connaissance des [Perspective sur la nutrition](#) *Le pouvoir rassasiant des protéines* (mai 2008) et *Protéines : une augmentation est-elle bénéfique pour la santé?* (août 2005) Les deux sont accompagnés d'un feuillet de 2 pages pour le consommateur.

Ceci est un bulletin courriel préparé par l'équipe de diététistes professionnelles du Centre d'information sur le boeuf : une organisation nationale sans but lucratif, engagée à fournir de l'information crédible et ponctuelle. Veuillez le partager avec vos collègues. En souscrivant à ce bulletin, vous vous engagez à le recevoir régulièrement.

Pour vous inscrire, allez au www.beefinfo.org/fr/healthlink.cfm

Si vous désirez arrêter votre abonnement, envoyez un courriel à info@boeufinfo.org et écrivez dans la ligne sujet «Arrêt d'abonnement à Healthlink»

Pour envoyer vos commentaires ou effectuer un changement d'adresse de courriel, écrivez à info@boeufinfo.org et inscrivez le mot commentaire dans la ligne sujet et vos commentaires dans la partie du texte.

Pour de l'information sur le boeuf et la santé visitez www.boeufinfo.org