

Revoir les recommandations sur les protéines

Dans un article paru le 13 mars, 2009 dans *Nutrition and Metabolism*, on rapporte qu'à la lumière de nouvelles connaissances sur les besoins en protéines pour une santé optimale de l'adulte, on devrait considérer améliorer les recommandations actuelles. L'article souligne des omissions dans les apports nutritionnels recommandés (ANR) actuels et les recommandations pour les protéines et rapporte aussi de nouvelles connaissances quant aux besoins en protéines.

Plusieurs recherches indiquent que de nombreux adultes pourraient bénéficier d'apports en protéines au-dessus des ANR, qui représentent l'apport minimum pour des adultes actifs en santé. L'évidence actuelle suggère que des apports en protéines plus élevés que l'ANR, sont bénéfiques pour le maintien de la fonction musculaire et de la mobilité tout au long de la vie et dans le traitement de l'obésité, de la maladie cardiovasculaire, du diabète de type 2, du syndrome métabolique, de l'ostéoporose et de la sarcopénie.

Alors que la fourchette de distribution acceptable des macronutriments dans les apports nutritionnels de référence actuels représente les protéines comme un pourcentage de l'apport énergétique par rapport aux glucides et aux lipides, les besoins en protéines des adultes sont proportionnels au poids corporel. Les besoins en protéines sont plus importants lors de périodes d'apport alimentaire réduit, comme durant une perte de poids avec apport énergétique diminué ou durant des périodes de récupération suite à une maladie ou durant la vieillesse. Un apport suffisant en protéines à chaque repas contribue à la satiété et au maintien de muscles et d'os en santé durant le vieillissement.

POUR VOTRE PRATIQUE :

L'article souligne l'importance de comprendre les besoins absolus en protéines (grammes par jour) en relation au poids corporel et que ceci demeurent constant pour tous les niveaux d'énergie. Ainsi, si l'apport énergétique est diminué pour le maintien du poids ou au cours du vieillissement, il serait potentiellement nocif de recommander les protéines comme un pourcentage de l'apport énergétique sans faire attention aux besoins absolus en protéines. Puisque les besoins en protéines sont en fonction de la masse musculaire maigre, ils doivent augmenter en tant que pourcentage de régimes à faible teneur en énergie.

POUR EN SAVOIR PLUS :

Lire l'article en entier [*Dietary Guidelines Should Reflect New Understandings about Adult Protein Needs*](#) de Layman DK. Nutr Metab, 2009; 6:12.

Voir l'abstract d'un autre récent article de Layman et al., [*A Moderate-Protein Diet Produces Sustained Weight Loss and Long-Term Changes in Body Composition and Blood Lipids in Obese Adults*](#). J Nutr. 2009; 139: 514-521. Cliquez sur le lien de la baladodiffusion (anglais seulement) pour entendre l'entrevue récente de Dr. Donald Leyman au sujet de cette étude au cours de laquelle il répond aux questions sur la sécurité d'apports plus élevés en protéines.

Voir nos [Perspectives sur la nutrition](#) pour les professionnels de la santé. *Le pouvoir rassasiant des protéines* (Mai 2008) et *Protéines : une augmentation des apports est-elle bénéfique pour la santé?* (Août 2005). Un feuillet de 2 pages pour vos clients est inclus.

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