



Le 5 août 2009

Protéines, perte et maintien du poids

Considérant que le taux d'obésité est en progression, il est très important de comprendre les facteurs qui affectent la perte et le maintien du poids. Le rôle des protéines a reçu beaucoup d'attention au cours des dernières années et il est revu dans un récent numéro de Annual Review of Nutrition. Ce compte rendu détaillé passe en revue l'influence des protéines dans la régulation du poids par ses effets sur la satiété, la thermogénèse, l'efficacité énergétique et la composition corporelle à la lumière des connaissances actuelles.

Les protéines ont un effet plus important sur la satiété et favorisent une moins grande prise d'énergie que les glucides et les gras. Les protéines ont aussi un effet thermogénique plus grand (dépense d'énergie reliée au régime) que les glucides et les gras. En outre, les protéines ont un effet favorable sur la composition corporelle durant la perte et le maintien du poids. Les régimes à plus haute teneur en protéines aident à préserver la masse musculaire, diminuent l'adiposité et améliorent le profil métabolique. Ces effets reliés entre eux partiellement peuvent contribuer à prévenir l'obésité.

L'article note qu'il y a peu d'évidence que les régimes à haute teneur en protéines posent un risque à la fonction rénale chez les individus en santé. La recherche indique aussi que des apports relativement élevés en protéines augmentent la masse minérale osseuse et diminuent l'incidence d'une fracture due à l'ostéoporose. De plus, l'apport en nitrogène a un effet positif sur l'équilibre du calcium et préserve les minéraux des os au cours de la perte de poids.

POUR VOTRE PRATIQUE :

Il est important de considérer l'apport en protéines pour aider vos clients à atteindre leurs objectifs de perte de poids. L'apport absolu en protéines (en grammes) semble plus important que la proportion de protéines dans le régime (exprimé en pourcentage de l'apport énergétique total) pour la perte et le maintien du poids. Lorsque l'apport énergétique est réduit, l'apport en protéines devrait être maintenu en conservant les grammes de protéines au même niveau, afin qu'exprimé en grammes/jour le contenu en protéines demeure normal. Le maintien des apports en protéines, tout en réduisant l'énergie des autres sources, peut être avantageux sur la satiété, la thermogénèse, l'efficacité énergétique et la composition corporelle pour favoriser le poids santé.

POUR EN SAVOIR PLUS :

Lire l'abstract (anglais) *[Dietary Protein, Weight Loss, and Weight Maintenance](#)*, de Westerterp-Plantenga M.S. et al. Annu. Rev. Nutr. 2009:11.1-11.21 (Epub ahead of print).

Écoutez la baladodiffusion de Dr. Stuart Phillips sur le lien entre les protéines et la satiété (en anglais seulement).

Prenez connaissance des *[Perspectives sur la nutrition](#)* – *Le pouvoir rassasiant des protéines* (mai 2008) et *Protéines: une augmentation des apports est-elle bénéfique pour la santé?* (août 2005)

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, cliquez [ici](#)

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