



Le 1<sup>er</sup> octobre 2009

## LES PROTÉINES ALIMENTAIRES STIMULENT LA SYNTHÈSE DES PROTÉINES MUSCULAIRES

En présence d'une population vieillissante, il est important de reconnaître la valeur des protéines alimentaires pour le maintien de la masse musculaire et de la force chez les aînés. La synthèse, le maintien et le fonctionnement des protéines musculaires dépendent d'un apport suffisant en protéines tout au long de la vie. Les personnes âgées encourent un risque accru de fragilité et une diminution de la qualité de vie reliée à la malnutrition protéines-énergie et à la sarcopénie (perte de muscle et de force). Une étude parue dans le numéro de septembre 2009 du Journal of the American Dietetic Association ajoute à l'évidence que la consommation modérée de protéines de haute qualité aide à promouvoir la synthèse musculaire chez les adultes en santé.

L'étude compare les changements de la synthèse des protéines musculaires et l'efficacité anabolique en réponse à différentes quantités de protéines. Une portion de 113 grammes de boeuf maigre (30 g protéines; 220 kcal) a augmenté la synthèse des protéines musculaires d'environ 50 % chez les adultes volontaires jeunes ou plus âgés. Aucune augmentation significative de la synthèse des protéines n'a été notée après l'ingestion d'une portion de 340 grammes de boeuf maigre (90 g protéines : 660 kcal) dans les groupes de (35 ans + ou - 3; et 68 ans + ou - 2).

Les auteurs suggèrent de prendre une portion modérée de protéines de haute qualité pour la stimulation de la synthèse des protéines musculaires. Ceci s'avère aussi efficace que la prise au repas, d'une portion trois fois plus grande et d'une efficacité énergétique moindre. Ils suggèrent que la consommation de quelques portions modérées d'aliments contenant des protéines de haute qualité tout au long de la journée pourrait représenter un moyen efficace d'optimiser la synthèse du muscle tout en contrôlant l'apport énergétique total.

### POUR VOTRE PRATIQUE :

La recherche suggère que l'on doit encourager les adultes plus âgés à consommer des quantités modérées de protéines de haute qualité tout au long de la journée pour maintenir une santé optimale. Cette approche peut aider à prévenir la perte de la masse musculaire squelettique et la fragilité qui s'ensuit souvent au cours du vieillissement. Il serait bon que les adultes plus âgés comprennent qu'une quantité suffisante de protéines est essentielle au maintien

de la santé. Vous pouvez les conseiller sur la façon d'inclure des aliments riches en protéines dans leurs repas et collations.

## POUR EN SAVOIR PLUS :

Lire l'abstrait (anglais) [A Moderate Serving of High-Quality Protein Maximally Stimulates Skeletal Muscle Protein Synthesis in Young and Elderly Subjects](#) de Symons TB et al. J Am Diet Assoc. 2009; 109:1582-6.

Pour aider vos clients à savourer des aliments riches en protéines à l'intérieur d'une alimentation santé, prenez connaissance du feuillet pour le consommateur qui accompagne les [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).

---

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](mailto: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](mailto: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](http://www.boeufinfo.org)