

À propos des protéines

Par **Joël Brodeur**, inf., M.Sc.

Les protéines sont des éléments essentiels à l'alimentation, mais peu connues. Nous répondons ici à une question suscitée par la chronique *Mythes et réalités* « À propos du gras alimentaire » parue dans le numéro de novembre 2012 de *Perspective infirmière*.

« Je veux donner à mes clients de bons conseils et un bon exemple en les appliquant également, surtout lorsqu'il s'agit de saine alimentation. J'ai lu des informations contradictoires sur la quantité de protéines qu'il est recommandé de consommer. Mes sources sont habituellement fiables. Un mythe se serait-il glissé dans l'information qu'on diffuse ? Merci de m'éclairer comme vous l'avez fait avec le gras ! »

Sylvie

vrai ou faux

Réponses en page 64

1. Les repas qui contiennent des protéines diminuent la faim entre les repas de façon plus efficace que ceux qui n'en contiennent pas.
2. Un régime à haute teneur en protéines est un mauvais choix pour les individus souffrant de dyslipidémie et augmenterait le risque de maladie cardiovasculaire.
3. Consommer des protéines fait perdre du poids.
4. Un surplus de protéines fera grossir les muscles, c'est pour cette raison que les athlètes en consomment sous forme de suppléments.



À propos des protéines

Réponses de la page 20

Par Joël Brodeur, inf., M.Sc.

Les protéines sont des éléments essentiels à l'alimentation, mais peu connues. Nous répondons ici à une question suscitée par la chronique *Mythes et réalités* « À propos du gras alimentaire » parue dans le numéro de novembre 2012 de *Perspective infirmière*.

Je veux donner à mes clients de bons conseils et un bon exemple en les appliquant également, surtout lorsqu'il s'agit de saine alimentation. J'ai lu des informations contradictoires sur la quantité de protéines qu'il est recommandé de consommer. Mes sources sont habituellement fiables. Un mythe se serait-il glissé dans l'information qu'on diffuse ? Merci de m'éclairer comme vous l'avez fait avec le gras !

Sylvie

vrai ou faux

1. Les repas qui contiennent des protéines diminuent la faim entre les repas de façon plus efficace que ceux qui n'en contiennent pas.

Vrai – Plusieurs recherches ont démontré ce phénomène : une réaction en chaîne se produit après l'ingestion de protéines qui déclenche une synthèse du glucose dans l'intestin. Le glucose est libéré dans la circulation sanguine et envoie au cerveau un signal « coupe-faim » qui crée un effet de satiété plusieurs heures après le repas.¹

2. Un régime à haute teneur en protéines est un mauvais choix pour les individus souffrant de dyslipidémie et augmenterait le risque de maladie cardiovasculaire.

Faux – Un régime à haute teneur en protéines et à faible teneur en glucides est bénéfique pour les personnes souffrant de dyslipidémie associée au syndrome métabolique ou ayant un risque de maladie cardiovasculaire. L'amélioration des bilans sanguins est significative, notamment la réduction des triglycérides, l'augmentation des HDL et la taille des particules de LDL.²

3. Consommer des protéines fait perdre du poids.

Faux – Il n'y a pas de solution magique. Le « secret » est plutôt mathématique. Le seul moyen de perdre du poids est de dépenser plus de calories qu'on en consomme. Les protéines fournissent le même nombre de calories que le sucre, soit quatre calories par gramme. Toutefois, dans une démarche de perte de poids, leur pouvoir rassasiant est plus élevé que celui du gras ou du sucre³ et contribue ainsi à la diminution du nombre total de calories ingérées quotidiennement.

4. Un surplus de protéines fera grossir les muscles, c'est pour cette raison que les athlètes en consomment sous forme de suppléments.

Faux – Comme pour les glucides et les gras, un apport de protéines supérieur aux besoins d'une personne sera transformé en gras. La plupart des athlètes peuvent combler leurs besoins en protéines par une saine alimentation. Pour certains athlètes, les suppléments ont l'avantage d'être plus pratiques.⁴

Question de Sylvie

Pour répondre plus précisément à la question de Sylvie sur l'apport quotidien recommandé en protéines, il est vrai que les recommandations de plusieurs sources crédibles varient légèrement.⁵ La plupart s'entendent pour un apport quotidien de 0,8 gramme par kilogramme de masse corporelle et, dans le cas des athlètes de haut niveau, l'apport peut atteindre 1,8 gramme.

À titre d'information, voici les recommandations de l'une des plus récentes publications sur le sujet de l'Autorité européenne de sécurité des aliments (2012).

Adultes (y compris les personnes âgées)	0,83 g par kg de poids corporel par jour
Nourrissons, enfants et adolescents	entre 0,83 g et 1,31 g par kg de poids corporel par jour, selon l'âge.
Femmes enceintes	apport supplémentaire de 1 g, de 9 g et de 28 g par jour respectivement pour le premier, le deuxième et le troisième trimestre.
Femmes allaitantes	apport supplémentaire de 19 g par jour durant les 6 premiers mois d'allaitement, et de 13 g par jour par la suite.

Références

- Centre national de la recherche scientifique (CNRS). « L'effet "coupe-faim" des protéines élucidé » (communiqué), 5 juillet 2012. [En ligne : www2.cnrs.fr/presse/communiquel/2697.htm]
- Layman, D.K., P. Clifton, M.C. Gannon, R.M. Krauss et F.Q. Nuttall. « Protein in optimal health: heart disease and type 2 diabetes », *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 87, n° 5, mai 2008, p. 1571S-1575S.
- Extenso. « Obésité – Diètes riches en protéines : efficaces et sécuritaires ? », 28 nov. 2012. [En ligne : www.extenso.org/article/dietes-riches-en-protéines-efficaces-et-securitaires/].

- Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE). *Les protéines – Document de référence actuel pour les professionnels de l'activité physique. Vos clients se questionnent-ils au sujet des protéines ?*, Ottawa, SCPE, 2011, 4 p. [En ligne : www.csep.ca/CMFiles/publications/dfc/Protein_factsheet_f.pdf]
- Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA). *L'EFSA établit les apports de référence de la population pour les protéines*, 9 fév. 2012. [En ligne : <http://www.efsa.europa.eu/fr/press/news/120209.htm>]

Ndlr : L'auteur est infirmier-conseil à l'OIIQ.