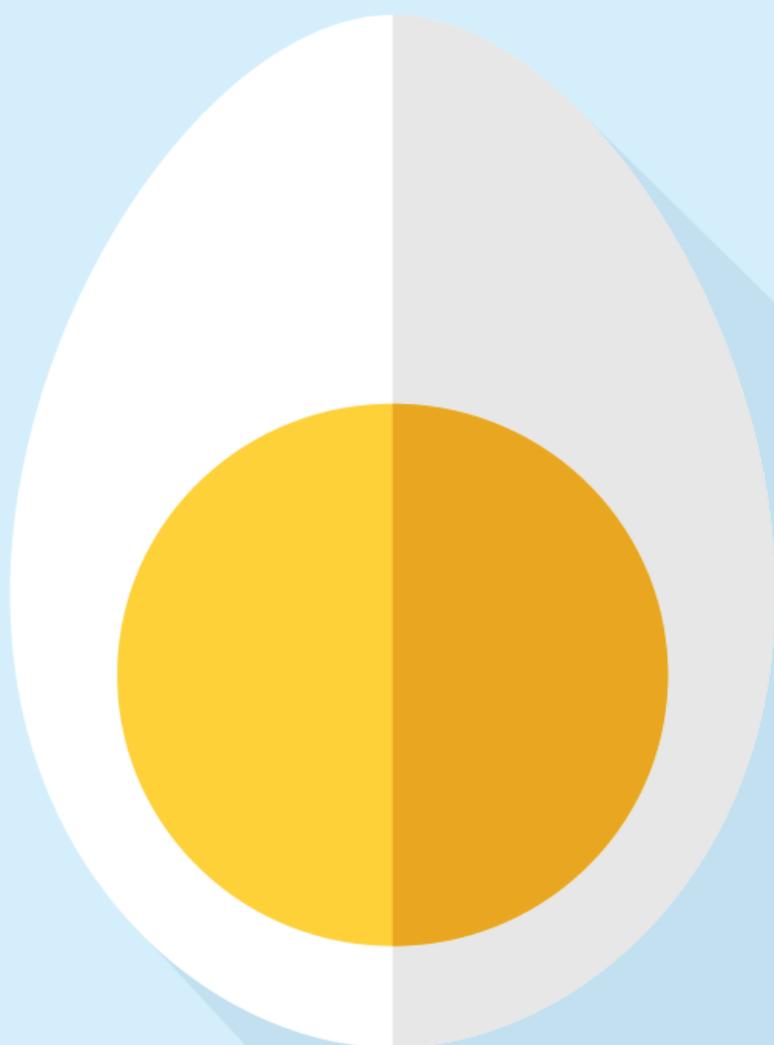


Des choix alimentaires intelligents et un mode de vie sain pour une santé optimale

# L'IMPORTANCE DES PROTÉINES DANS VOTRE ALIMENTATION



MATIÈRE À  
RÉFLEXION

# VOTRE CORPS DÉPEND DES PROTÉINES

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi les protéines étaient importantes? De quelle quantité vous aviez besoin? Et quelles étaient les meilleures sources de protéines alimentaires? Toutes ces questions sont bonnes, puisque les protéines sont essentielles à chacune des cellules de votre corps!

Les protéines sont importantes :

- pour vos muscles et vos os
- pour votre peau, vos cheveux et vos ongles
- pour vos organes
- pour votre système immunitaire



Chacune des cellules de votre corps dépend des protéines !

## QU'EST-CE QU'UNE PROTÉINE ?

Les protéines sont des macronutriments, soit une source d'énergie servant de combustible à notre corps. Les protéines fournissent aussi les composantes (acides aminés) qui favorisent la croissance et la réparation des tissus. Différents aliments peuvent vous aider à combler vos besoins en protéines. Les œufs, la volaille, la viande, le poisson, les produits laitiers et le soya peuvent tous constituer une source de protéine complète.

Les protéines d'origine végétale comme les grains, les haricots, les pois, les noix et différentes graines peuvent aussi vous aider à combler vos besoins en protéines, bien qu'elles soient considérées comme des protéines incomplètes.

## BIENFAITS DES PROTÉINES

- › croissance et développement
- › formation et réparation des tissus
- › fonctions du système nerveux et fonctions cérébrales
- › fonctions du système immunitaire
- › rendement des vitamines et des minéraux
- › transport des nutriments et de l'oxygène
- › toutes les fonctions liées aux enzymes
- › certaines fonctions hormonales
- › source d'énergie

# BESOINS EN MATIÈRE DE PROTÉINES

Les besoins en protéines varient tout au long de la vie, selon l'âge et le sexe. D'autres facteurs, comme votre niveau d'activité physique et votre état de santé, peuvent aussi influencer vos besoins en matière de protéines.

Selon les recommandations en vigueur actuellement, les adultes en santé doivent consommer entre 10 et 35 % de leur apport calorique total en protéines.<sup>1</sup> Ce pourcentage représente environ 50 à 175 grammes de protéines pour un adulte qui consomme 2,000 calories par jour.

Le tableau 1 représente l'apport quotidien recommandé (AQR) pour éviter les carences. L'AQR par adulte est de 0,8 g de protéines de bonne qualité par kilogramme de poids corporel.<sup>1</sup> Certains éléments actuels suggèrent que la plupart des adultes pourraient profiter d'une consommation de protéines se situant au-dessus de l'AQR.<sup>2-6</sup>

**TABEAU 1**

## APPORT QUOTIDIEN RECOMMANDÉ (AQR) EN PROTÉINES

ÉTAPES DE LA VIE	AGE	AQR g/kg/day	GRAMMES PAR JOUR*
Bébés	7 à 12 mois	1.2	11
Enfants	1 à 3 ans	1.05	13
Enfants	4 à 8 ans	0.95	19
Enfants	9 à 13 ans	0.95	34
Adolescents (garçons)	14 à 18 ans	0.85	52
Adolescents (filles)	14 à 18 ans	0.85	46
Hommes	19 ans et plus	0.80	56
Femmes	19 ans et plus	0.80	46
Femmes	tous âges	1.1	71
Femmes qui allaitent	tous âges	1.3	71

\*Le nombre de grammes par jour est évalué en fonction du poids corporel. Vos besoins peuvent varier selon votre poids. Gardez à l'esprit que l'AQR est une valeur minimum pour les personnes en bonne santé.

## SANTÉ OPTIMALE

Notre corps a besoin d'un apport régulier en protéines pour construire et réparer les tissus comme les muscles et les os. De récentes études ont démontré que le fait de consommer plus de protéines que l'AQR peut aider à conserver une santé optimale à long terme.<sup>2-6</sup> Des experts suggèrent que 1,2 gramme de protéine par kilogramme de poids corporel serait un apport idéal à la prévention de la perte musculaire chez les adultes plus âgés.<sup>3</sup>

Les adultes en santé devraient consommer entre 25 et 30 g de protéines de grande qualité à chaque repas, soit au déjeuner, au dîner et au souper,<sup>3-5</sup> selon les experts. Cet apport en protéines pourrait aider à prévenir ou ralentir la perte musculaire liée au vieillissement.<sup>5</sup>

## PERFORMANCE ATHLÉTIQUE

Si vous êtes un athlète, vous voudrez peut-être aussi tirer parti de la puissance des protéines pour améliorer votre performance. Un apport quotidien plus élevé de 1,2 à 2 g de protéines par kilogramme de poids corporel est recommandé pour les athlètes.<sup>7</sup> Les lignes directrices actuelles recommandent aux athlètes de consommer les protéines après l'exercice et de 3 à 4 repas par jour pour en maximiser les bienfaits.<sup>7</sup>

## POIDS SANTÉ

Si vous surveillez votre poids, sachez que les protéines peuvent contribuer à votre sentiment de satiété plus longtemps que les glucides et le gras.<sup>8</sup> Des régimes à plus haute teneur en protéines, soit de 1,2 à 1,6 g de protéines par kilogrammes de poids corporel, favoriseront un meilleur contrôle de l'appétit et la gestion du poids.<sup>3,8</sup> Certaines études ont révélé que des régimes à haute teneur en protéines pouvaient aider à améliorer les taux de triglycérides, de cholestérol LBD et d'insuline, tous des facteurs de risque de maladies coronariennes et de diabète.<sup>8</sup>

# QUALITÉ DES PROTÉINES

Toutes les protéines ne sont pas équivalentes. La qualité des protéines varie selon les aliments et est basée sur deux facteurs clés :

1. L'équilibre des acides aminés dans la protéine.
2. La facilité avec laquelle la protéine est digérée

## Protéines complètes :

- On les trouve dans les aliments comme les œufs, la volaille, la viande, le poisson, le lait et le soya.
- Ces protéines de grande qualité ont une composition équilibrée d'acides aminés très proche des besoins de notre corps.

Les protéines de grande qualité fournissent les 9 acides aminés essentiels dont votre corps a besoin.

## Protéines incomplètes :

- On les trouve dans les aliments d'origine végétale comme les grains, les légumes, les haricots secs et les pois, les noix et les graines.
- Elles sont présentes en plus faible densité dans un ou plusieurs des neuf acides aminés essentiels à notre corps.

Recherchez des aliments nutritifs, mais aussi la variété et l'équilibre.

Pour en savoir plus, consultez le document Bien manger avec le Guide alimentaire canadien au <https://www.canada.ca/fr/sante-canada.html>

# TYPES D'ACIDES AMINÉS

Les acides aminés présents dans les protéines que nous mangeons sont classés en trois groupes, en fonction de leur essentialité :

**1. Acides aminés essentiels :** il existe 9 acides aminés essentiels que l'on doit absolument obtenir par notre alimentation parce que notre corps ne peut les produire.

**2. Acides aminés non essentiels :** comme notre corps peut les produire, on les dit non essentiels.

**3. Acides aminés semi-essentiels :** ils sont normalement produits par notre corps, mais il peut arriver qu'ils ne le soient pas, notamment chez les bébés prématurés.

Les protéines complètes fournissent les 9 ACIDES AMINÉS ESSENTIELS à notre corps, les voici :  
méthionine, phénylalanine, tryptophane, histidine, lysine, valine, isoleucine, thréonine, leucine.

## ÉQUILIBRE SAIN

Les protéines sont l'un des trois macronutriments (protéines, lipides et glucides) dont notre corps a besoin.

Si vous ne consommez pas assez de protéines, certaines des protéines de vos muscles peuvent se décomposer en acides aminés essentiels pour pouvoir aux fonctions corporelles cruciales. Au fil du temps, cette décomposition peut mener à la perte musculaire. Consommer trop de protéines peut aussi s'avérer un problème, puisque notre corps a besoin d'un équilibre entre les différents macronutriments.



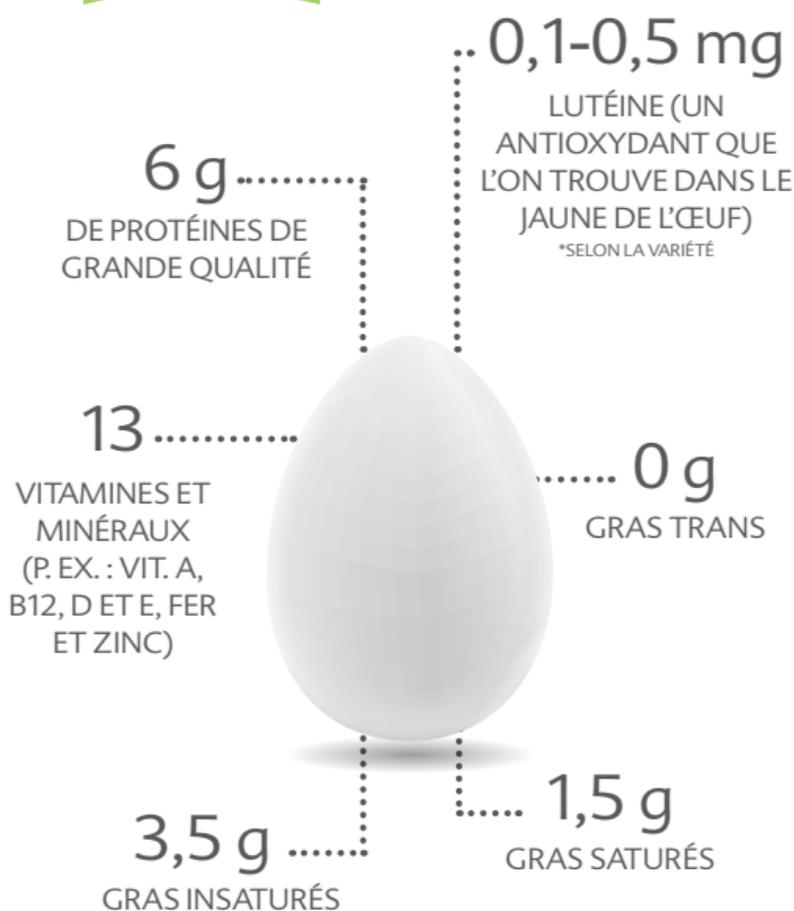
# LES ŒUFS – UN CHOIX NATURELLEMENT NUTRITIF

On sait depuis longtemps que les œufs constituent une source naturelle de protéines de grande qualité. En fait, les protéines d'œufs étaient même utilisées comme référence type pour mesurer la qualité des protéines contenues dans d'autres aliments. Les protéines d'œufs fournissent un équilibre hors pair d'acides aminés, par ailleurs très près de nos besoins corporels.

## L'ŒUF

POUR UN  
GROS ŒUF  
DE  
**53 g**

Ne comptant que 70 calories par gros œuf, les œufs sont une excellente façon de consommer des protéines.



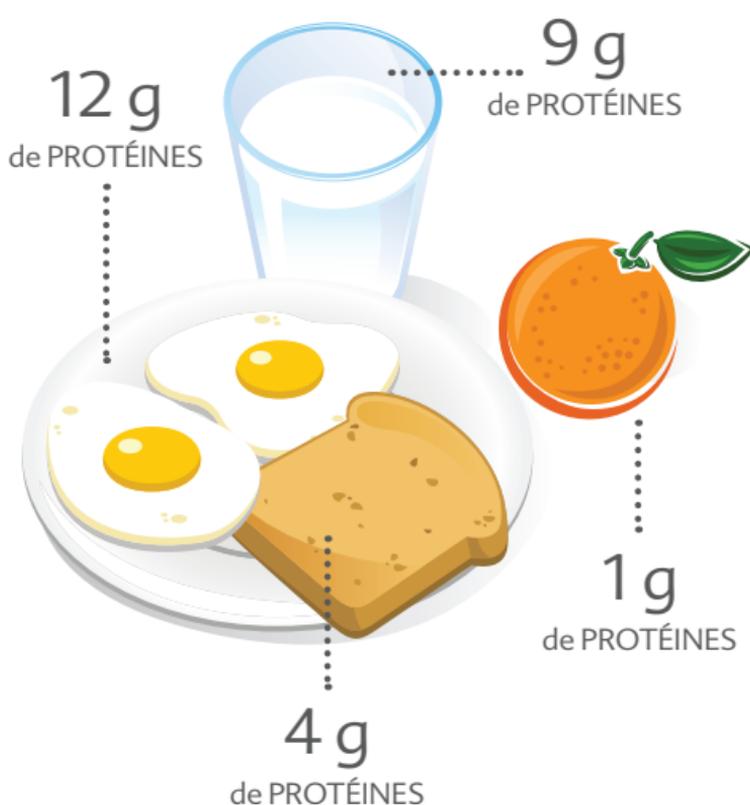
# COMMENCEZ VOTRE JOURNÉE DU BON PIED

Quand il s'agit de consommer suffisamment de protéines, il est logique de s'attarder au petit-déjeuner.<sup>3</sup> En effet, le repas du matin comporte souvent des carences en protéines. Le tableau 2 fournit un exemple de menu déjeuner équilibré.

## MENU DÉJEUNER

**26 g**  
DE  
PROTÉINES

- 2 gros œufs
- 1 tranche de pain multigrain
- 1 orange moyenne
- 250 ml de lait (1 %, 2 % ou écrémé)



Cette information est fournie à titre indicatif seulement et n'a pas pour but de remplacer les conseils fournis par votre médecin ou diététiste.

BURNBRAE™  
FARMS • FERMES

# Créations OEUFS!™

## DE VRAIS OEUFS. EN UN TOURNEMAIN.



IL SUFFIT  
D'AGITER  
ET DE  
VERSER!

- Fait avec de vrais oeufs
  - Source de 11 vitamines et minéraux essentiels\*
  - Sans gras trans
- \*par portion de 1/4 tasse (63 g)

### ÉCONOMISEZ 75 ¢

À L'ACHAT DE TOUT  
PRODUIT D'OEUFS LIQUIDES  
CRÉATIONS OEUFS™



### ÉCONOMISEZ 75 ¢

À L'ACHAT DE TOUT PRODUIT D'OEUFS LIQUIDES CRÉATIONS OEUFS™

**AU DÉTAILLANT :** FERMES BURNBRAE REMBOURSE LA VALEUR DU COUPON, EN PLUS DE NOS FRAIS DE MANUTENTION SPÉCIFIÉS, POURVU QUE VOUS L'ACCEPTIEZ DU CLIENT POUR L'ACHAT DES PRODUITS CONCERNÉS. TOUTE AUTRE APPLICATION POURRAIT CONSTITUER UNE ERREUR. NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE REFUSER TOUT REMBOURSEMENT DANS LES CAS OÙ NOUS SOUÇONNONS UNE FRAUDE. LE REMBOURSEMENT SERA FAIT PAR VOS DÉTAILLANTS QUI NOUS REMETTRONT LES COUPONS. LA RÉDUCTION POUR TOUTES TAXES PAYABLES EST INCLUSE DANS LA VALEUR DU COUPON. POUR REMBOURSEMENT, FAIRE PARVENIR PAR LA POSTE À : FERMES BURNBRAE, C.P. BOX 31000, SCARBOROUGH, ON, M1R 0E7.  
**BON DE MAGASIN : LIMITE D'UN BON PAR CLIENT.** L'OFFRE SE TERMINE LE 31 DÉCEMBRE 2019. MC MARQUES DE COMMERCE DE FERMES BURNBRAE LTÉE.





## RÉFÉRENCES :

1. Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fibre, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Washington DC National Academy Press, 2005.
2. Pencharz PB, Elango R, and Wolfe R. Recent developments in understanding protein needs — How much and what kind should we eat? *Appl Physiol Nutr Metab*, 2016; 41:577-580.
3. Phillips S, Chevalier S, and Leidy HJ. Protein “requirements” beyond the RDA: implications for optimizing health *Appl Physiol Nutr Metab*, 2016; 41:565-572.
4. Layman DK et al. Defining meal requirements for protein to optimize metabolic roles of amino acids. *Am J Clin Nutr*, 2015; 101(6):1330S-1338S.
5. Paddon-Jones D and Rasmussen BB. Dietary protein recommendations and the prevention of sarcopenia: protein, amino acid metabolism and therapy. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*, 2009; 12(1):86-90.
6. Layman DK. Dietary guidelines should reflect new understandings about adult protein needs. *Nutr Metab*, 2009; 6:12.
7. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. *Can J Diet Pract Res*. 2016 Mar; 77(1):54.
8. Leidy HJ et al. The role of protein in weight loss and maintenance. *Am J Clin Nutr*, 2015; 101(6): 1320S-1329S.

Veillez noter que la presque totalité des références fournies dans nos articles sont tirées de ressources disponibles en anglais seulement. Dans le cas contraire, la référence sera inscrite en français.

Cette information est fournie à titre indicatif seulement et n’a pas pour but de remplacer les conseils fournis par votre médecin ou diététiste.

**BURNBRAE**<sup>TM</sup>  
FARMS • FERMES

[www.fermesburnbrae.com](http://www.fermesburnbrae.com)

<sup>MC</sup> Marques de commerce de Fermes Burnbrae Itée © 2017