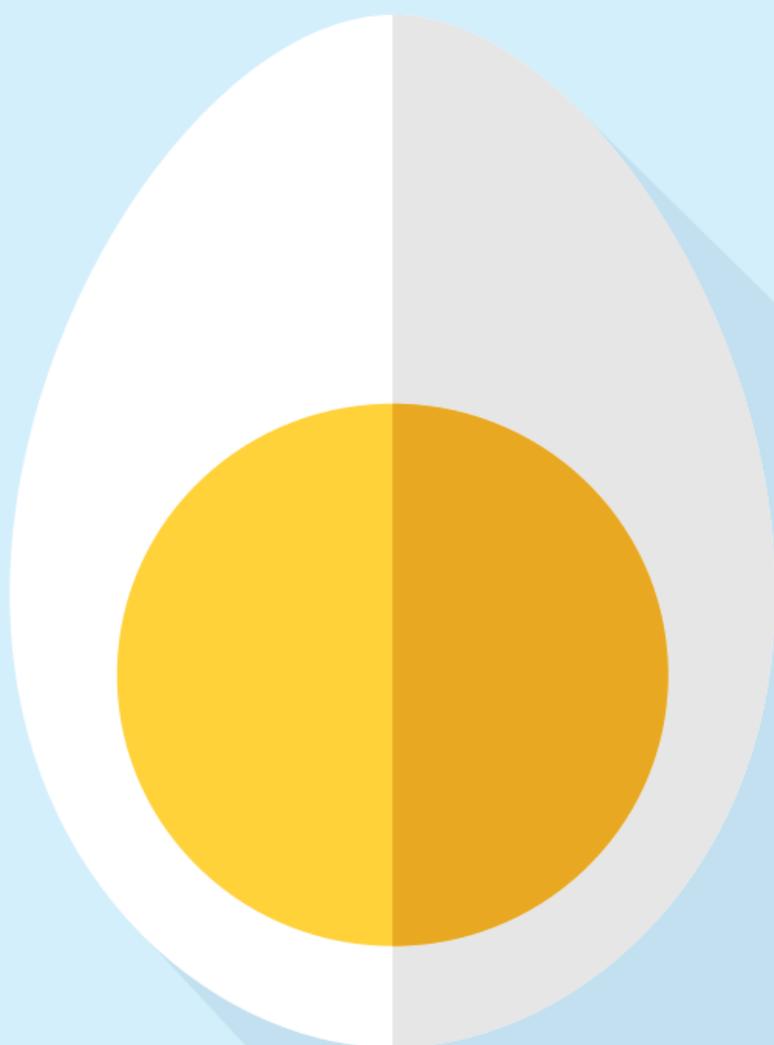


Des choix alimentaires intelligents et un mode
de vie sain pour une santé globale optimale

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
- votre peau, vos cheveux et vos ongles
- vos organes
- votre système immunitaire



poids corporel.¹ Les données actuelles suggèrent que la plupart des personnes pourraient profiter d'une consommation de protéines se situant au-dessus de l'ANR.²⁻⁶

Chacune des cellules de votre corps dépend des protéines!

QU'EST-CE QUE LES PROTÉINES?

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 soja peuvent tous constituer une source de protéine complète. Les protéines d'origine végétale comme les grains, les haricots, les pois verts, les noix et les 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
- › fonctions liées aux enzymes
- › 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, il existe une gamme d'apports protéiques sains.¹ Les adultes en santé sont encouragés à consommer entre 10 et 35 % de leur apport calorique total en protéines.¹ Ce pourcentage représente environ 50 à 175 grammes de protéines pour un adulte qui consomme 2 000 calories par jour.

Le tableau 1 indique l'apport nutritionnel recommandé (ANR) qui représente les besoins quotidiens **minimums** en protéines pour éviter les carences. L'ANR par adulte est de 0,8 gramme de **protéines de bonne** qualité par kilogramme de

TABLEAU 1 – APPORT NUTRITIONNEL RECOMMANDÉ (ANR) EN PROTÉINES

ÉTAPES DE LA VIE & SEXE	ÂGE	ANR g/kg/jour	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	14 à 18 ans	0,85	52
Adolescentes	14 à 18 ans	0,85	46
Hommes	19 ans et plus	0,80	56
Femmes	19 ans et plus	0,80	46
Femmes enceintes	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'ANR 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'ANR peut aider à conserver une santé optimale à long terme.²⁻⁶

VIEILLIR EN BONNE SANTÉ

Des experts suggèrent que 1,2 gramme de protéine de haute qualité par kilogramme de poids corporel serait un apport idéal à la prévention de la perte musculaire chez les adultes plus âgés.³ Il est important de répartir notre consommation de protéines au fil de la journée. Nos corps utilisent les protéines des muscles entre les repas et ne peuvent pas emmagasiner les protéines supplémentaires afin de les utiliser plus tard.

Consommer assez de protéines à chaque repas peut aider à prévenir la sarcopénie. Comme les surplus de protéines ne sont pas stockés, il est important de répartir sa consommation de protéines au fil de la journée afin de ralentir la perte de masse musculaire; tout particulièrement à mesure que nous prenons de l'âge.

Selon les experts, les adultes en santé devraient consommer entre **25 et 30 g de protéines de haute qualité** à chaque repas, soit au déjeuner, au dîner et au souper.³⁻⁵ Cet apport en protéines pourrait aider à **prévenir ou ralentir la perte musculaire liée au vieillissement.**⁵

Conseil : Assurez-vous d'inclure une source de protéine de haute qualité dans votre déjeuner, car c'est généralement le repas qui contient le moins de protéines.



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 2,0 grammes de protéines par kilogramme de poids corporel est recommandé pour les athlètes.⁷ 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.⁷

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.⁸ Des régimes à plus haute teneur en protéines, soit de 1,2 à 1,6 grammes de protéines par kilogramme de poids corporel, favoriseront un meilleur contrôle de l'appétit et la gestion du poids.^{3,8} Certaines études ont révélé que des régimes à haute teneur en protéines pouvaient aider à améliorer les taux de triglycérides, de cholestérol LDL et d'insuline, tous des facteurs de risque de maladies du cœur et de diabète.⁸

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.

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

Protéines complètes :

- On les trouve dans les aliments comme les œufs, la volaille, la viande, le poisson, le lait et le soja.
- Ces protéines de haute qualité ont un excellent équilibre des acides aminés qui correspond sensiblement aux besoins de notre corps.

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 tous les 9 **ACIDES AMINÉS ESSENTIELS** à notre corps : 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 pourvoir 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.

Essayez de consommer des aliments nutritifs variés et équilibrés.

Apprenez-en davantage sur l'alimentation saine grâce au Guide alimentaire canadien à : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr>

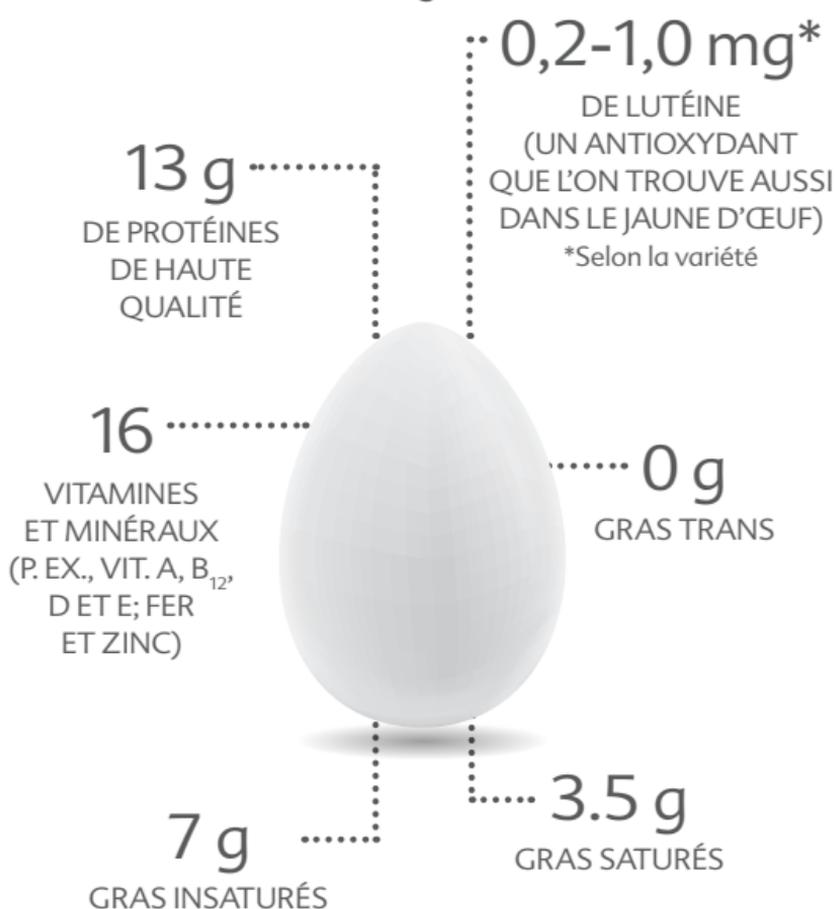
LES ŒUFS – UN CHOIX NATURELLEMENT NUTRITIF

On sait depuis longtemps que les œufs constituent une source naturelle de protéines de haute 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.

LES ŒUFS

POUR
2 GROS
ŒUFS
105 g

Les œufs sont une excellente façon de consommer des protéines; ils ne contiennent que 160 calories par 2 gros œufs.



Le Guide alimentaire canadien recommande les œufs comme source de protéines. Santé Canada considère que 2 œufs représentent une portion.

COMMENCEZ VOTRE JOURNÉE DU BON PIED

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

TABLEAU 2

UN CHOIX JUDICIEUX DE PROTÉINES

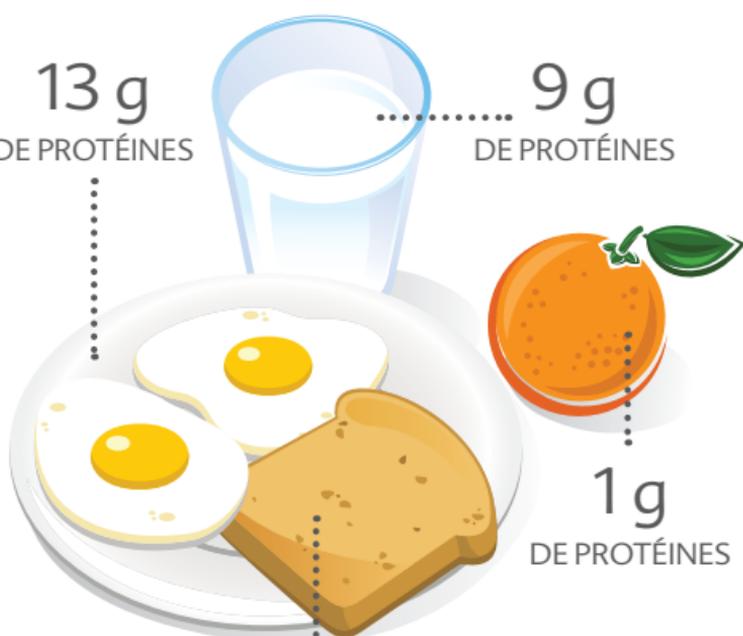
MENU DÉJEUNER

27 g
DE
PROTÉINES
AU TOTAL

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

13 g
DE PROTÉINES

9 g
DE PROTÉINES



1 g
DE PROTÉINES

4 g
DE PROTÉINES

BURNBRAE™
FARMS • FERMES

Créations
OEUFS!™

DE VRAIS OEUFS.
EN UN TOURNEMAIN.



IL SUFFIT
D'AGITER
ET DE
VERSER!

- Fait avec de vrais œufs
- Bonne source de protéines
- Source de 12 vitamines et minéraux essentiels*
- Sans gras

*par portion de 1/3 tasse (100 g).

ÉCONOMISEZ 75¢

À L'ACHAT DE TOUT PRODUIT D'ŒUF À LA CRÉATION DE VRAIS OEUFS™

ÉCHANTILLON
SEULEMENT



ÉCONOMISEZ 75¢

À L'ACHAT DE TOUT PRODUIT D'ŒUF À LA CRÉATION DE VRAIS OEUFS™

ÉCHANTILLON
SEULEMENT

AU DÉTAILLANT : FERMES BURNBRAE, 31000, SCARBOROUGH (ONTARIO) M1R 0E7. NOS FERMES SONT CERTIFIÉES PAR LE PROGRAMME DE SÉCURITÉ ALIMENTAIRE. À NOTER : L'APPLICATION POURRA ÊTRE REJETÉE SI VOUS N'ACCEPTIEZ PAS LES DÉTAILLANTS QUI NE SONT PAS EN POSSESSION D'UNE LICENCE D'ÉCHANGÉ. LES DÉTAILLANTS QUI NE SONT PAS EN POSSESSION D'UNE LICENCE D'ÉCHANGÉ NE PEUVENT PAS ACCEPTER LES DÉTAILLANTS QUI NE SONT PAS EN POSSESSION D'UNE LICENCE D'ÉCHANGÉ. S'IL Y A UNE TAXE PAYABLE APPLICABLE, ELLE DOIT ÊTRE PAÏÉE À LA CAISSE. POUR REMBOURSEMENT, FAIRE PARVENIR PAR LA POSTE À : FERMES BURNBRAE, C.P. 31000, SCARBOROUGH (ONTARIO) M1R 0E7. BON DE MAGASIN : LIMITE D'UN SEUL PAR CLIENT. L'OFFRE SE TERMINE LE 31 MARS 2022. MC MARQUES DE COMMERCE DE FERMES BURNBRAE LTÉE.

CHOISISSEZ L'ŒUF NATUROEUF^{MC} DES FERMES BURNBRAE PARFAIT POUR VOUS.



Que des
blancs
d'œufs^{MC}

100 % blancs
d'œufs purs
Sans gras ni
cholestérol

Que des
blancs d'œufs^{MC}
Poules en liberté



Œufs liquides Naturoeuf^{MC} Omega Plus^{MC}

Chaque portion (100 g) fournit :

- 200 mg d'oméga-3 ADH + 200 mg d'oméga-3 AEP
- 0,8 mg de lutéine
- Source de vitamine D

Œufs Naturoeuf^{MC} Omega Plus^{MC}

Chaque portion de 2 gros
œufs (105 g) fournit :

- 245 mg d'oméga-3 ADH
+ oméga-3 AEP
- 1 mg de lutéine
- Source de vitamine D



ÉCONOMISEZ 75¢

À L'ACHAT DE TOUT PRODUIT D'ŒUF LIQUIDE ŒUF^{MC} NATUROEUF^{MC}

**ÉCHANTILLON
SEULEMENT**

MC MARQUES DE COMMERCE DE FERMES BURNBRAE LTÉE.

ÉCONOMISEZ 75¢

À L'ACHAT DE TOUT PRODUIT D'ŒUF LIQUIDE ŒUF^{MC} NATUROEUF^{MC} DE FERMES BURNBRAE

- Œufs liquides Naturoeuf^{MC}
- Œufs liquides Naturoeuf^{MC} Omega Plus^{MC}
- Œufs liquides Naturoeuf^{MC} Poules en liberté
- Œufs liquides Naturoeuf^{MC} Omega Plus^{MC}

CECI N'EST PAS UN ÉCHANTILLON.
C'EST NATUROEUF^{MC}.



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, ET 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, ET 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 ET 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 de la Academy of Nutrition and Dietetics, Les diététistes du Canada, et la American College of Sports Medicine : Nutrition et performance athlétique. 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.

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

BURNBRAETM
FARMS • FERMES

www.fermesburnbrae.com

MC Marques de commerce de Fermes Burnbrae Itée © 2020