



Date:

Berne, avril 2011

Les protéines dans l'alimentation : Recommandations

Besoins en protéines chez l'adulte

L'apport en protéines recommandé se situe entre 0,8 g et 2,0 g de protéines par kg de poids corporel/jour ; 0,8 g représentant les besoins journaliers minimaux pour maintenir un bilan azoté à court terme chez les sujets en bonne santé avec une activité physique modérée. La limite supérieure tolérable (2,0 g) a été fixée en raison de l'incertitude quant aux effets sur la santé de quantités plus élevées de protéines alimentaires.

Chez les adultes, les besoins en protéines sont les mêmes pour tous les groupes d'âges, indépendamment du sexe ; les données scientifiques disponibles sont insuffisantes pour définir des recommandations destinées à des sous-groupes de la population.

Exprimé en pourcentage d'énergie, l'apport en protéines devrait couvrir 10 à 20 % des besoins énergétiques. L'apport énergétique approprié provenant de sources énergétiques non azotées est une condition préalable à la présente recommandation.

Durant la grossesse et l'allaitement, les exigences protéiques augmentent (1,1 g/kg de poids corporel/jour pendant la grossesse et 1,3 g/kg de poids corporel/jour durant l'allaitement).

Besoins en protéines chez l'enfant et l'adolescent

Chez les enfants, les valeurs de référence actuelles en matière de protéines (= apport nutritionnel conseillé) sont de 1,8 g/kg de poids corporel/jour durant le 1^{er} mois, puis de 1,1 g/kg de poids corporel/jour jusqu'à 12 mois. Entre 1 et 4 ans, un apport de 0,86 g/kg de poids corporel/jour est nécessaire, puis de 0,91 g/kg de poids corporel/jour jusqu'à l'âge de 10 ans.

Entre 11 et 18 ans, les besoins en protéines diffèrent selon le sexe : 0,85 à 0,91 g/kg de poids corporel/jour pour les garçons et 0,82 à 0,90 g/kg de poids corporel/jour pour les filles.

L'OMS a également inclus des valeurs de référence moyennes pour les besoins absolus en protéines : 10,2 g/jour à six mois, augmentant jusqu'à 57,9 g pour les garçons et jusqu'à 47,4 g pour les filles âgés de 15 à 18 ans.

L'apport actuel en protéines chez les enfants et adolescents suisses est en moyenne trop élevé : 40 g/jour à deux ans, 60 g/jour à trois ans et 100 g/jour ou plus entre 13 et 15 ans.

Pour de plus amples informations:

Office fédéral de la santé publique, Unité de direction Protection des consommateurs, Division Sécurité alimentaire, téléphone +41 31 322 05 08,
Lebensmittelsicherheit@bag.admin.ch

Les protéines dans l'alimentation : Recommandations
Ce document est également disponible en allemand, en anglais et en italien.
Berne, avril 2011

Un apport protéique excessif chez les petits enfants a été mis en relation avec une obésité à l'âge adulte. Un apport excessif en protéines à l'âge de 5-6 ans peut entraîner une puberté précoce.

Besoins en protéines chez les personnes âgées

Les apports en protéines recommandés pour des personnes âgées en bonne santé sont les mêmes que pour les adultes plus jeunes, soit 0,8 g/kg de poids corporel/jour. En dépit d'éléments contradictoires et de débats controversés parmi les spécialistes ces dernières années, le comité d'experts OMS/FAO/UNU a récemment confirmé ces recommandations, sans tenir compte du sexe et de l'âge.

Il est important d'assurer un apport protéique d'au moins 0,8 g/kg de poids corporel/jour chez toutes les personnes âgées, en particulier chez celles risquant de souffrir de malnutrition (personnes âgées fragiles et multimorbides). Les besoins en protéines nécessaires pour améliorer la santé des os peuvent toutefois être plus élevés (voir plus bas le chapitre consacré à la santé des os).

Besoins en protéines chez les sportifs

La plupart des autorités recommandent pour les athlètes adultes un apport protéique journalier d'env. 1,5 g/kg de poids corporel/jour, avec une fourchette de 1,0 à 2,0 g/kg de poids corporel/jour. Le fait d'ingérer des protéines avant l'exercice physique augmenterait la synthèse des protéines. De nos jours, la majorité des autorités ne considèrent plus que les apports conseillés en protéines alimentaires sont différents chez les athlètes de force et chez ceux d'endurance, il s'agit plutôt d'adapter l'apport en fonction des besoins individuels de chaque athlète.

Apport protéique en cas d'obésité et de diabète

Des études menées sur une année ont montré, qu'en cas d'obésité, un apport en protéines relativement plus élevé (jusqu'à 1,3 g/kg de poids corporel/jour) occasionnait une plus grande perte de poids et une plus faible reprise de poids après une perte de poids volontaire qu'un apport protéique plus faible. Un régime hyperprotéiné permettait de conserver la masse non grasseuse (masse musculaire) et d'accroître le bilan calcique ; la densité minérale osseuse est ainsi préservée.

Lors d'une perte massive de poids, p. ex., après une chirurgie d'obésité (bypass gastrique), l'apport en protéines est souvent insuffisant.

Un apport en protéines relativement élevé (jusqu'à env. 1,3 g/kg de poids corporel/jour) peut revêtir une importance particulière pour les patients obèses souffrant de diabète ou d'hyperlipidémie. Les protéines alimentaires n'ont pas d'effets négatifs notables sur le contrôle du glucose dans le sang, les lipides sérum ou sur d'autres facteurs de risque cardiovasculaire. Cependant l'apport en protéines alimentaires ne doit pas être excessif ; les données à long terme disponibles (au-delà de 2 ans) concernant de telles habitudes alimentaires ne sont pas suffisantes.

Des apports protéiques accrus sont contre-indiqués pour les patients âgés ou obèses souffrant d'insuffisance rénale.

Apport protéique et santé des os

Plusieurs études soulignent l'effet positif d'un apport protéique relativement élevé (jusqu'à 1,5 g/kg de poids corporel/jour) sur la densité minérale des os ou sur leur contenu minéral ainsi que sur les risques de fracture de la hanche. Cependant une quantité excessive de protéines alimentaires (plus de 2,0 g/kg de poids cor-

porel/jour) combinée à un apport faible en calcium (moins de 600 mg/jour) peut avoir des effets néfastes sur la santé des os.

Apport protéique en cas de maladie catabolique

Les recommandations actuelles précisent que l'apport protéique devrait se situer entre 1,2 et 1,5 g/kg de poids corporel/jour, combiné avec un apport énergétique de 20 à 25 kcal/kg de poids corporel/jour durant les premières 72 à 96 heures suivant un événement catabolique aigu (traumatisme, maladie grave) afin de réduire la perte protéique dans le corps. La glutamine et, éventuellement, la leucine peuvent améliorer spécifiquement les résultats cliniques. Ensuite de quoi, l'apport énergétique devrait être augmenté jusqu'au besoin normal.

L'immuno-nutrition entérale via une sonde enrichie d'arginine, de nucléotides et d'acides gras oméga 3 est indiquée pour les patients souffrant de traumatismes, d'un syndrome de détresse respiratoire aiguë (SDRA) et d'une septicémie modérée.

De la glutamine (0,2 à 0,4 g/kg de poids corporel/jour de L-glutamine) devrait être ajoutée à l'alimentation par voie entérale et parentérale (intraveineuse) pour les patients brûlés et souffrant d'un traumatisme (ESPEN directives 2006 et 2009).

Apport protéique en cas de maladies rénales et hépatiques

En limitant l'ingestion de protéines, d'origine animale notamment, à env. 0,8 g/kg de poids corporel/jour, on peut ralentir la progression d'une maladie rénale chronique accompagnée d'une fonction excrétoire diminuée. A l'inverse, les patients atteints d'insuffisance rénale chronique et suivant un traitement de substitution rénale par hémodialyse ou dialyse péritonéale ont des besoins accrus en protéines. L'apport protéique chez les patients souffrant d'une cirrhose du foie devrait être augmenté à 1,0-1,2 g/kg de poids corporel/jour afin de prévenir la malnutrition protéique. Des restrictions modérées en fonction de la tolérance protéique (0,5 à 1,2 g/kg/jour), associées à un ajout éventuel d'acides aminés à chaîne branchée (BCAA), ont été conseillées pour les patients souffrant d'une encéphalopathie hépatique à un stade avancé.

Recommandations clés destinées aux consommateurs

- Chaque repas devrait comporter des protéines alimentaires ; consommez au minimum 3 repas par jour.
- Ne faites pas l'impasse sur le déjeuner. Un déjeuner contenant des protéines prévient le catabolisme des protéines dans tout l'organisme durant la matinée.
- Certains groupes de la population présentent un risque accru de ne pas manger suffisamment de protéines :
 - a. les personnes âgées - en raison du peu d'appétit, de comorbidités et de circonstances psychosociales ;
 - b. les personnes souffrant d'ostéoporose imminente ou établie ;
 - c. les personnes suivant des régimes hypocaloriques ou déséquilibrés. Souvenez-vous que vos besoins en protéines alimentaires sont maintenus si votre apport calorique est diminué ; durant un régime hypocalorique, le pourcentage de protéines alimentaires devrait être augmenté ;

Pour de plus amples informations:

Office fédéral de la santé publique, Unité de direction Protection des consommateurs, Division Sécurité alimentaire, téléphone +41 31 322 05 08,

Lebensmittelsicherheit@bga.admin.ch

Les protéines dans l'alimentation : Recommandations

Ce document est également disponible en allemand, en anglais et en italien.

Berne, avril 2011

d. les personnes malades, elles ont des besoins protéiques et énergétiques accrus mais ne consomment souvent pas suffisamment de protéines en raison d'une anorexie.

- Les athlètes devraient consommer des protéines alimentaires en quantités plus élevées (que celles nécessaires) pour couvrir leurs besoins minimaux ; le même principe s'applique lorsqu'on souhaite une santé optimale des os (prévention de l'ostéoporose).
- En raison de leur effet élevé de satiété et de leur comportement « neutre » s'agissant du métabolisme du glucose et des lipides, les protéines alimentaires jouent un rôle particulièrement bénéfique pour les personnes souffrant d'obésité ou atteintes de diabète.
- Les personnes souffrant d'insuffisance rénale devraient limiter leur apport en protéines alimentaires au minimum nécessaire pour prévenir le catabolisme protéique.

Lisez les étiquettes des aliments : elles fournissent des informations importantes concernant le contenu protéique des produits.

Pour de plus amples informations:

Office fédéral de la santé publique, Unité de direction Protection des consommateurs, Division Sécurité alimentaire, téléphone +41 31 322 05 08,

Lebensmittelsicherheit@bga.admin.ch

Les protéines dans l'alimentation : Recommandations

Ce document est également disponible en allemand, en anglais et en italien.

Berne, avril 2011