



Résumé de la recherche

Des œufs au déjeuner : Exploration de la satiété et du contrôle de l'apport calorique chez les enfants

Au sujet de l'étude

Le déjeuner a longtemps été considéré comme le repas le plus important de la journée. Des études ont démontré que les enfants qui mangent au déjeuner ont un meilleur contrôle de leur appétit, adoptent une alimentation de meilleure qualité et possèdent un meilleur contrôle de leur poids. Comme l'obésité est un problème de plus en plus présent chez les enfants, la connaissance des aliments qui aident à régulariser l'appétit et favoriser la satiété peut être une source d'information pour le développement d'outils de prévention et de traitement qui sont efficaces.

En tentant de déterminer quels sont ces aliments, plusieurs chercheurs ont noté une lacune dans la recherche : peu d'études avaient examiné le rôle des protéines – celle de l'œuf en particulier – dans la régulation de l'appétit et l'apport calorique des aliments consommés par les enfants.

Cette étude avait donc comme objectif de comparer les effets de trois types de déjeuners – œufs, gruau et céréales – sur la consommation de calories des enfants au cours des repas subséquents de la journée. L'étude a en outre permis de tester les effets de ces trois types de déjeuners sur le contrôle de l'appétit des enfants.

Méthodes

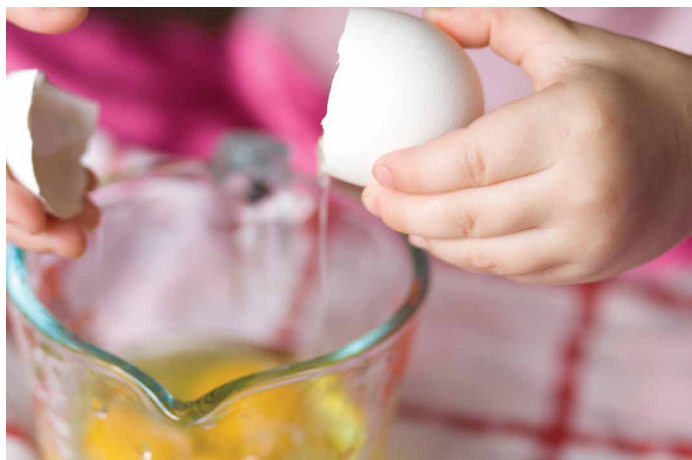
Quarante garçons et filles âgées de 8 à 10 ans ont participé à l'étude. Accompagné de ses parents ou tuteurs, chaque enfant devait se présenter au laboratoire à trois reprises et une semaine séparait chaque visite. Les enfants ont consommé un déjeuner différent chaque semaine : œufs brouillés, toasts de blé entier, pêches en dé et lait; gruau instantané, toasts de blé entier, pêches en dé et lait; céréales de déjeuner, une demi « pop tart » aux fraises et jus d'orange. Tous les petits déjeuners proposaient le même apport calorique, avec un niveau de protéines se situant respectivement à 21 %, 14 % et 8 %.

Les enfants devaient rester au laboratoire pour le reste de la matinée, après avoir pris leur déjeuner. On leur demandait d'évaluer régulièrement leur degré de faim, de soif, de nausée et de satiété. À la fin de la matinée, on leur servait un dîner et la quantité de calories qu'ils consommaient était enregistrée par les chercheurs. Après le dîner, les enfants quittaient le laboratoire et leurs parents devaient enregistrer les quantités d'aliments et de boissons qu'ils consommaient pour le reste de la journée. Les données étaient ensuite transmises aux chercheurs afin qu'ils puissent analyser les résultats.

Observations

Les chercheurs ont remarqué une baisse significative des calories consommées au repas du midi lorsque les enfants avaient mangé le déjeuner aux œufs. Les enfants ont consommé environ 70 calories de moins au dîner suivant le déjeuner aux œufs, par rapport au dîner suivant le déjeuner au gruau et à celui suivant le déjeuner aux céréales. Pour le reste de la journée, la consommation de calories est restée sensiblement la même, peu importe le déjeuner qui avait été consommé.

Les enfants ont eu la même évaluation de leur appétit pour tous les facteurs – faim ressentie, soif, nausée et satiété – quel que soit le petit déjeuner consommé et en dépit de la différence significative dans les repas consommés.



Conclusions

Les fournisseurs de soins de santé, les parents et les tuteurs élaborent des stratégies pour combattre l'obésité chez les enfants. Or, un déjeuner rempli de protéines peut modérer la consommation de calories à court terme chez les enfants et jouer un rôle important dans la prévention et le traitement de l'obésité chez eux. Les résultats de cette étude peuvent aussi fournir des renseignements pour définir les exigences des repas scolaires et les normes de nutrition. Ils peuvent en outre jouer un rôle important pour aider les enfants à développer de bonnes habitudes alimentaires dès le plus jeune âge.



Pour obtenir plus d'informations au sujet des Producteurs d'œufs du Canada ou à propos de leur programme de recherche, visitez le site producteursdoeufs.ca ou transmettez vos demandes à research@eggs.ca.

Cette étude pourrait en outre aller plus loin et comporter un suivi des enfants en laboratoire pour mieux comprendre les effets de la consommation de déjeuners à forte teneur en protéines et à base d'œufs sur le contrôle de l'absorption de calories à long terme. Cette recherche contribuera à générer d'autres études aidant les enfants à grandir et à devenir des adultes actifs et en bonne santé.

Les chercheurs

Tanja V. E. Kral est professeure agrégée au département des Sciences biocomportementales de la santé à l'école de soins infirmiers de l'Université de la Pennsylvanie.

Annika L. Bannon est doctorante en médecine à l'école de médecine de l'Université du Massachusetts.

Jesse Chittams est biostatisticien à l'école de soins infirmiers de l'Université de la Pennsylvanie.

Renée H. Moore professeure agrégée en recherche à la faculté de biostatistiques et de bioinformatique au Rollins School of Public Health de l'Université Emory.

Citation

Tanja V. E. Kral, Annika L. Bannon, Jesse Chittams, et Renée H. Moore. *Comparison of the satiating properties of egg – versus cereal grain-based breakfasts for appetite and energy intake control in children* [Comparaison des propriétés rassasiantes des déjeuners à base d'œufs et des déjeunés à base de céréales pour le contrôle de l'appétit et de la prise de calories chez les enfants]. *Eating Behaviors* – janvier 2016. Vol. 20, p. 14-20.

Ce projet de recherche a été soutenu par le financement du Egg Nutrition Center.