



Résumé de la recherche

Les déjeuners généreux en protéines peuvent aider les enfants à garder un poids santé

Au sujet de l'étude

Aux États-Unis et au Canada, un enfant sur trois âgé de 2 à 19 ans est en surpoids. Alors, comment nous assurer dès aujourd'hui que les enfants profitent d'une vie d'adulte en santé? Les études antérieures indiquent que les aliments proposant un apport élevé en protéines, les œufs par exemple, peuvent avoir un effet positif sur la santé des enfants.

Les aliments à haute teneur de protéines peuvent augmenter les dépenses d'énergie qui suivent un repas (dépense d'énergie « postprandiale ») puisque le corps doit utiliser les protéines alimentaires immédiatement après les avoir absorbées. Les études menées sur les adultes et sur la consommation de protéines ont démontré qu'une augmentation du sentiment de plénitude (satiété), une réduction de la faim et une augmentation des dépenses d'énergie survenaient après un repas. Compte tenu de l'importance des protéines dans une alimentation saine pour les adultes, ces facteurs pourraient également jouer un rôle important dans le développement d'un traitement et de la prévention de l'obésité chez les enfants.

L'étude a cherché à déterminer si la consommation d'un déjeuner à base de protéines pouvait augmenter la dépense énergétique postprandiale et l'oxydation des graisses (dans lesquelles le corps puise son énergie) et de savoir si un déjeuner hautement protéiné réduisait davantage la faim

et la consommation d'aliments qu'un déjeuner à base de glucides. Le groupe-témoin a permis d'évaluer les résultats d'enfants de 8 à 12 ans et de comparer les résultats des enfants dont le poids était normal avec ceux qui souffraient d'embonpoint.

Méthodes

Vingt-neuf enfants de 8 à 12 ans ont participé à cette étude. Seize participants avaient un poids normal, alors que les 13 autres affichaient un surpoids.

Chaque participant s'est rendu au laboratoire à deux reprises et une semaine séparait chaque visite. Les participants n'avaient pas mangé depuis 20 h la veille. À leur arrivée au laboratoire, on prenait leur taille, leur poids, leur dépense énergétique au repos, leur taux de glycémie et leur niveau d'appétit au départ. Après la prise de ces informations de base, les participants consommaient l'un des deux déjeuners, soit un déjeuner à base de protéines contenant un 1 œuf et 2 blancs d'œufs, 5 g de beurre, 118 ml de jus d'orange et deux tranches de pain blanc, ou un déjeuner à base de glucides contenant une gaufre congelée, 10 g de beurre, 30 ml de sirop d'érable et 118 ml de jus d'orange.

Le taux de glycémie et la dépense énergétique étaient mesurés régulièrement dans les quatre heures suivant la prise du déjeuner. À intervalles réguliers, on demandait aux participants d'évaluer leur sensation de faim et de satiété et leur désir de manger. Après une période de quatre heures, on proposait aux participants un buffet composé d'aliments faisant partie de tous les groupes alimentaires et on leur demandait de manger jusqu'à satiété. Tous les aliments pris au buffet étaient enregistrés et pesés afin d'évaluer la consommation.

Observations

Peu importe le poids corporel des participants, les chercheurs ont constaté qu'un déjeuner à base de protéines diminue la faim postprandiale et augmente la satiété en comparaison du déjeuner à base de glucides.

L'oxydation des graisses et la dépense d'énergie étaient plus élevées après la prise d'un déjeuner généreux en protéines, plus particulièrement pour les participants en surpoids. En outre, les participants en surpoids qui avaient consommé un déjeuner à base de protéines ont affiché des dépenses d'énergie plus élevées que les participants de poids normal, peu importe s'ils consommaient des déjeuners protéinés ou des déjeuners à base de glucides.

La conclusion des chercheurs est que, dans l'ensemble, les résultats suggèrent que l'augmentation de protéines au petit déjeuner pour les enfants âgés de 8-12 ans peut entraîner l'augmentation de la satiété et la dépense énergétique, ce qui pourrait conduire à la perte de poids et l'amélioration de l'équilibre énergétique au fil du temps.

Conclusions

Cette étude représente une base importante pour la poursuite de la recherche. L'étude mériterait d'être étendue pour explorer les effets de la consommation des déjeuners en cause sur une période plus longue. En outre, un échantillon plus grand permettrait d'augmenter l'applicabilité et la portée de la recherche. Une étude plus approfondie intégrant un déjeuner proposant des niveaux encore plus élevés de protéines pourrait par ailleurs mettre en relief une augmentation encore plus importante du métabolisme énergétique postprandiale.



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.



Alors que les préoccupations concernant l'obésité sont à la hausse, cette recherche vient augmenter le nombre des études permettant de mieux comprendre comment la protéine alimentaire qui se trouve naturellement dans les œufs peut être consommée dans le cadre d'un régime alimentaire sain qui contribue à maintenir un poids santé chez les enfants.

Les chercheurs

Jamie I. Baum est professeure adjointe à la faculté des sciences des aliments de l'Université de l'Arkansas.

Michelle Gray est professeure adjointe de kinésiologie à la faculté de la santé, de la performance humaine et des loisirs de l'Université de l'Arkansas.

Ashley Binns est doctorante à la faculté de la santé, de la performance humaine et des loisirs de l'Université de l'Arkansas.

Citation

Jamie I. Baum, Michelle Gray et Ashley Binns. *Breakfasts Higher in Protein Increase Postprandial Energy Expenditure, Increase Fat Oxidation, and Reduce Hunger in Overweight Children from 8 to 12 Years of Age (Augmentation des dépenses d'énergie postprandiale, augmentation de l'oxydation de la graisse et réduction de la faim pour les enfants en surpoids de 8 à 12 ans grâce aux déjeuners riches en protéines)*. Journal of Nutrition – octobre 2015. Vol. 145, p. 2 229-2 235.

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

**LES PRODUCTEURS
D'ŒUFS DU CANADA**
Dédiés à la qualité



**EGG FARMERS
OF CANADA**
Dedicated to Quality