

De nouvelles données indiquent que les Canadiens ont augmenté leur consommation de protéines

La consommation se trouve encore dans la partie inférieure de la fourchette acceptable établie par l'Institute of Medicine

Ottawa, ON – le 28 juin 2017 – Les résultats de la plus récente Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) révèlent que les calories consommées par les Canadiens proviennent plus souvent des protéines qu'il y a dix ans. Chez les adultes, la consommation de matières grasses a légèrement augmenté et celle de glucides a légèrement diminué.

Selon David Ma, Ph. D., faculté de la santé humaine et des sciences de la nutrition de l'Université de Guelph : « Bien qu'il existe certaines différences de consommation par rapport à l'enquête de 2004, les données montrent que les Canadiens consomment généralement des glucides, des matières grasses et des protéines en respectant les quantités recommandées. Nous devons manger ces substances dans les bonnes proportions d'énergie totale pour réduire le risque de maladies chroniques et pour fournir suffisamment de nutriments essentiels. »

Le rapport indique que pour les enfants et les adolescents, le pourcentage d'apport énergétique quotidien provenant des protéines a augmenté d'un pour cent (de 14,6 % en 2004 à 15,6 % en 2015). En ce qui concerne les adultes, ce pourcentage est passé de 16,5 % à 17,0 %. Ces données se trouvent encore dans la partie inférieure de la fourchette acceptable de 10 % à 35 % des calories établie par l'Institute of Medicine.

« Les données sont encourageantes puisque l'enquête nationale précédente avait démontré que les Canadiens consommaient une quantité de protéines se trouvant dans la partie inférieure de la fourchette de distribution acceptable, a affirmé Stuart Phillips, Ph. D., directeur du Physical Activity Centre of Excellence (PACE) et du McMaster Centre for Nutrition, Exercise, and Health Research. Les protéines sont essentielles pour tous les tissus du corps. Elles fournissent les acides aminés qui sont importants pour la croissance et le développement. Les protéines sont particulièrement importantes pour les personnes plus âgées, car elles aident à ralentir la perte musculaire. »

« Selon mes recherches, même le fait de consommer plus de protéines de grande qualité que la quantité recommandée et qui proviennent de sources riches en nutriments comme le porc, le bœuf, l'agneau, les produits laitiers et les œufs tout au long de la journée, combiné à de l'activité physique régulière, aide à prévenir la perte de tissus musculaires en vieillissant », ajoute-t-il.

Plusieurs Canadiens consomment une grande quantité d'aliments, mais beaucoup d'entre eux n'obtiennent pas les nutriments nécessaires pour être en bonne santé. La viande, par exemple, est une source compacte de plusieurs nutriments qui sont essentiels à une bonne santé et à la vie. Ceux-ci comprennent les protéines, le phosphore, le zinc, le fer, le sélénium, le magnésium, le potassium, la vitamine B12, la thiamine, la vitamine D, la niacine et la riboflavine.

« Les recherches montrent que les régimes avec plus de protéines et moins de glucides peuvent aider à prévenir le diabète de type 2 en facilitant la perte de poids grâce à une augmentation de la satiété, une augmentation de la thermogénèse et la conservation des muscles, a expliqué Mary Ann Binnie du comité sur la nutrition de l'Office international de la viande et porte-parole du Conseil des viandes du Canada. Ces résultats sont particulièrement importants puisque le nombre de Canadiens ayant reçu un diagnostic de diabète a triplé au cours des 20 dernières années. »

À propos de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes

L'ESCC est une enquête nationale de Statistique Canada qui recueille des renseignements auprès de Canadiens âgés d'un an et plus dans toutes les provinces à propos de leurs habitudes alimentaires autodéclarées et de l'utilisation de compléments alimentaires, ainsi que d'autres facteurs relatifs à la santé.

À propos du Conseil des viandes du Canada

Fondé en 1919, le Conseil des viandes du Canada représente les conditionneurs et les transformateurs de viande ainsi que les nombreux fournisseurs d'équipement, de technologie et de services de l'industrie.

-30-

Pour en savoir davantage ou pour joindre un porte-parole, veuillez communiquer avec :

Nic Canning

Account Manager, Smithcom Ltd.

nic.canning@smithcom.ca / 413-992-7187