

Effet des protéines lactiques sur la composition corporelle et les paramètres anthropométriques

Les spécialistes recommandent les protéines de lait comme complément alimentaire, en particulier pour les personnes ayant des besoins nutritionnels spécifiques ou pratiquant un sport de compétition. L'effet des protéines lactiques sur la composition corporelle est toutefois controversé.



Afin d'évaluer objectivement les effets de la caséine et des protéines de lactosérum, un groupe de travail composé de scientifiques de Malaisie, des États-Unis, du Canada et d'Iran a réalisé une revue systématique et une méta-analyse d'études contrôlées randomisées. Un total de 150 études, qui analysaient l'effet des protéines du lait sur la masse corporelle maigre, la masse maigre, le pourcentage de graisse corporelle, la masse grasse, le poids corporel et le tour de taille ont été prises en compte.

Résultats

Les personnes qui prenaient une supplémentation en protéines lactiques amélioraient leur composition corporelle de manière significative: en moyenne, la masse corporelle maigre (lean body mass) augmentait de 0,41 kilo et la masse maigre (fat-free mass) de 0,67 kilo. En parallèle, le pourcentage de graisse corporelle diminuait de 0,66 %, la masse grasse de 0,66 kilo et le tour de taille de 0,69 centimètre. Tous les paramètres mentionnés étaient modifiés de manière statistiquement significative. En revanche, les

auteur·es n'ont pas constaté d'effets statistiquement visibles pour la masse musculaire, l'indice de masse corporelle et le poids corporel total.

L'analyse dose-réponse montrait que ces effets bénéfiques augmentaient lorsque les participant·es prenaient une dose plus élevée de supplément. Un plus fort dosage de protéines lactiques modifiait le plus le pourcentage de graisse corporelle, la masse corporelle maigre et la masse musculaire.

Conclusion

Les chercheur·euses concluent de cette méta-analyse que les personnes dont la masse maigre augmente et la graisse corporelle diminue en même temps améliorent considérablement leur composition corporelle, ce qui va au-delà d'un simple changement de poids. Comme le poids corporel total ne changeait pas de manière significative, le rapport entre la masse grasse et la masse maigre évoluait en faveur de la masse maigre. En outre, la diminution du tour de taille est aussi très importante du point de vue de la santé, car la graisse abdominale viscérale augmente le risque de maladies métaboliques. Ces résultats sont utiles en particulier aux personnes qui souhaitent pratiquer la musculation, contrôler leur poids ou prévenir la perte musculaire à un âge avancé.

Bibliographie

1. Mohammadi S, Ashtary-Larky D, Alaghemand N, et al. Effects of Supplementation with Milk Proteins on Body Composition and Anthropometric Parameters: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis. *Nutrients*, 2015;17:3877. <https://doi.org/10.3390/nu17243877>

Impressum

© Swissmilk 2026

Éditeur: Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk, Berne

Responsable de projet: Susann Wittenberg, BSc en écotrophologie, Swissmilk

Traduction: Trait d'Union, Berne

Photo: Adobe Stock

Newsletter pour les professionnel·les de la nutrition, mars 2026

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berne

www.swissmilk.ch/nutrition

Suisse. Naturellement.