Perte pondérale et produits laitiers

En cas de surpoids sévère ou d'obésité, les mécanismes de régulation de la faim et de la satiété sont souvent perturbés. Il existe différentes options thérapeutiques pour perdre du poids.

Ces dernières années, les traitements à base d'incrétines (par exemple le GLP-1) connaissent un essor fulgurant. Les mesures liées au mode de vie, comme une alimentation adaptée et l'activité physique, n'en restent pas moins essentielles. Cette fiche d'information résume brièvement le rôle que peuvent jouer les produits laitiers dans le cadre d'une prise en charge nutritionnelle et au-delà.

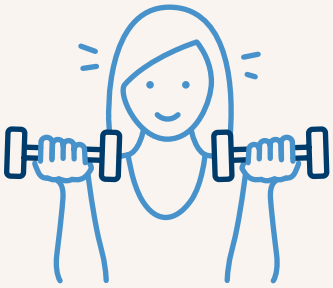
Perte pondérale



Viser un **bilan énergétique négatif** tout en consommant suffisamment de nutriments.



Choisir des **aliments rassasiants et riches en protéines,** afin de préserver autant que possible la masse musculaire.



Bouger: pratiquer une **activité physique régulière.**

Enjeux

Adapter son alimentation
Acquérir de nouvelles habitudes et adapter son alimentation n'est pas toujours facile et demande de la patience.

Préserver la masse musculaire
En perdant du poids, on perd non seulement de la masse grasse, mais aussi de la masse maigre, notamment de la masse musculaire.

Faim et satiété
Les repas qui rassasient peu ou pas assez longtemps rendent plus difficile le maintien du déficit énergétique.

Maintenir son poids
Il est souvent difficile de maintenir à long terme le poids atteint.

Prise en charge nutritionnelle

Déficit énergétique
pour permettre la perte de poids.

Densité nutritionnelle élevée
pour assurer un apport suffisant en nutriments.

Apport suffisant en protéines
pour favoriser la satiété et préserver la masse musculaire. Chaque repas devrait donc contenir des aliments riches en protéines.

Repas rassasiants
pour favoriser un rythme régulier des repas. En plus des protéines, privilégier les produits à base de céréales complètes, les légumineuses, les légumes et les fruits.

Activité physique accrue au quotidien,
notamment le renforcement musculaire pour entretenir la masse musculaire et raffermir la silhouette.

Protéines: pourquoi sont-elles importantes?

Les protéines ont un effet **particulièrement rassasiant.**

Elles contribuent à **limiter l'augmentation de la glycémie** et à la maintenir stable plus longtemps, ce qui peut aider à prévenir les fringales.



Un apport suffisant en protéines dans le cadre d'un régime hypocalorique permet de **mieux préserver la masse maigre, notamment la masse musculaire.**

L'association d'un apport suffisant en protéines et du renforcement musculaire est particulièrement efficace pour **préserver la masse musculaire.**

Produits laitiers: quel rôle peuvent-ils jouer?

La teneur en énergie, en matières grasses et en protéines varie considérablement d'un produit laitier à l'autre. En fonction des besoins énergétiques individuels et du repas, différents produits laitiers peuvent être envisagés. Le cottage cheese et le séré maigre sont des exemples de produits laitiers riches en protéines et pauvres en matières grasses.



Enjeu	Rôle des produits laitiers
Apport en protéines	Ils apportent des protéines de qualité contenant tous les acides aminés essentiels.
Masse musculaire	Les protéines du lait, associées à du renforcement musculaire, peuvent contribuer au maintien de la masse musculaire.
Satiété	Les produits laitiers riches en protéines contribuent à rendre les repas rassasiants.
Apport en nutriments	Ils approvisionnent l'organisme en calcium, en iode, en zinc et en vitamines B.
Densité nutritionnelle	Même en petite quantité, ils contiennent de nombreux nutriments importants.
Intégration au quotidien	Le yogourt, le séré, le cottage cheese, le lait ou encore le fromage s'intègrent facilement dans les repas et se prêtent à des préparations variées.

Source: Swiss obesity clinical practice guidance. ALLOB. 2026

swissmilk