

Cure de printemps: le lait aide à perdre du poids!



Chaque année après les fêtes, les médias relancent le thème de la minceur sous forme de diverses campagnes d'amaigrissement. À cette occasion, la population est souvent mise en garde contre une consommation abondante de lait et de produits laitiers en raison de leur teneur potentiellement élevée en matière grasse. Ces avertissements font

l'impasse des sur les nombreuses études, réalisées au cours de ces dernières années, attirant l'attention sur le fait qu'en consommant beaucoup de lait et de produits laitiers, on risque moins de prendre du poids. Qui plus est, il s'avère que ce groupe d'aliments favorise le déstockage des graisses corporelles et contribue en même temps à préserver la masse corporelle maigre (1).

Concrètement, les produits laitiers favorisent l'oxydation des lipides en même temps qu'ils freinent la résorption intestinale et augmentent le taux d'élimination des graisses. Par ailleurs, ils stimulent l'apoptose ou désintégration des cellules adipeuses. Enfin, ils ont un grand effet rassasiant et aident ainsi à contenir les apports caloriques (2). Ces effets des produits laitiers sont attribués d'une part au calcium, et d'autre part aux synergies que semblent déployer des protéines et des peptides bioactifs du lait (1). Tous ces phénomènes semblent particulièrement marqués chez les sujets ingérant habituellement peu de calcium.

Seul un bilan énergétique négatif permet de maigrir, et diverses pistes s'offrent à cet effet. En principe, tous les régimes hypocaloriques visant la négativité du bilan énergétique sont indiqués pour atteindre une réduction pondérale. Néanmoins, ces régimes sont associés à une perte excessive de masse corporelle, et donc à un ralentissement du métabolisme de base. Cette situation a pour conséquence typique de faire augmenter parallèlement l'appétit et la sensation de faim par le biais de mécanismes de contrôle autonomes. Et c'est cette stratégie d'autodéfense de l'organisme qui voue finalement toutes les cures d'amaigrissement à l'échec à long terme. On peut donc supposer qu'un régime sera d'autant plus efficace qu'il stimulera moins l'appétit et la sensation de faim pendant la phase de bilan énergétique négatif et de réduction pondérale.



Fort de ces constats, un groupe de travail mené par le Pr Angelo Tremblay, de l'Université Laval, Ville de Québec (Canada), a étudié systématiquement, dans une étude randomisée, contrôlée contre placebo, l'effet inhibiteur de produits laitiers riches en calcium sur l'appétit (3). Quarante et une volontaires en état de surpoids furent réparties à cet effet en deux groupes par tirage au sort. Un régime hypocalorique identique fut prescrit aux deux groupes afin d'arriver à un bilan énergétique négatif moyen de 600 kcal par jour sur six mois. Conformément aux directives en vigueur, le régime privilégiait les glucides et était pauvre en matière grasse. Le plan journalier d'alimentation devait en outre inclure quotidiennement une portion de la boisson "verum" ou "placebo". Le verum consistait en un demi-litre d'un lait enrichi en calcium, apportant 1000 mg de calcium et 20 g de protéine lactique. Pour le placebo, il s'agissait d'une boisson pauvre en calcium, sans fraction protéique, mais isoénergétique en comparaison du lait proposé à l'autre groupe. Le groupe "verum" absorbait avec son régime alimentaire environ 1500 mg de calcium par jour, contre 700 mg de calcium par jour pour le groupe placebo. Les participantes des deux groupes bénéficièrent d'une formation et d'un suivi d'ampleur comparable. Elles étaient systématiquement interrogées au cours du régime sur leur appétit et leur sensation de faim.

Au cours des six mois de phase de régime, on constata chez les participantes du groupe "lait" une réduction moyenne de 130 kcal par jour des apports énergétiques en comparaison du groupe "placebo". Cette différence s'explique d'une part par un état de rassasiement significativement supérieur chez les probantes du premier groupe par rapport à celles du deuxième groupe, et de l'autre par une augmentation moins marquée de l'appétence. Comme on pouvait s'y attendre, la perte de poids au bout de six mois fut de 8 kg dans le groupe "lait" et de 5.8 kg dans le groupe "placebo". À relever toutefois que compte tenu de l'effectif réduit de probantes, cette nette différence entre les deux groupes n'était statistiquement pas significative.

L'étude prouve qu'un apport accru de calcium et de protéine lactique chez les femmes à faible approvisionnement de base en calcium améliore à long terme les chances de réussite d'un régime hypocalorique. L'appétit et la sensation de faim diminuent, d'où une meilleure tolérance à la restriction des apports énergétiques qu'implique le régime.

Bibliographie

1. Zemel MB. Proposed role of calcium and dairy food components in weight management and metabolic health. *Phys Sportsmed* 2009;37:29-39.
2. Major GC, Chapat JP, Ledoux M, et al. Recent developments in calcium-related obesity research. *Obes Rev* 2008;9:428-445.
3. Gilbert JA, Joannisse DR, Chapat JP, et al. Milk supplementation facilitates appetite control in obese women during weight loss: a randomised, single-blind, placebo-controlled trial. *Br J Nutr* 2011;105:133-143.

Pour de plus amples informations

Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Relations publiques /Centre de compétences «lait»
Susann Wittenberg
Nutritionniste B.Sc.
Weststrasse 10
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 57
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Mailaiter février 2011



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch