

Le fromage renforce aussi la formation musculaire après l'entraînement

La musculation et l'importance de la formation et de l'entretien de la masse musculaire sont toujours plus reconnues par la science. Un groupe de travail dirigé par le professeur Luc van Loon, spécialiste de la recherche sur les protéines, a comparé l'effet sur plusieurs facteurs déterminants de la synthèse protéique musculaire de 30 g de protéines, sous forme de concentré de protéines lactiques, par rapport au fromage.



L'importance de la musculation pour la santé des jeunes comme des aînés est toujours plus reconnue dans le monde scientifique. Elle est indispensable notamment pour l'entretien de la masse musculaire chez les personnes âgées. Elle est également déterminante pour tous ceux qui suivent un régime, c'est-à-dire qui réduisent leurs apports caloriques pour perdre de la graisse. En effet, seule la musculation alliée à des apports protéiques accrus peut éviter ou réduire au maximum la perte de masse musculaire. Les concentrés de protéines sont souvent vantés comme favorisant mieux la formation musculaire que les denrées alimentaires naturelles.

Afin de procéder à un examen systématique de cette thèse, le groupe de travail dirigé par le professeur Luc van Loon, spécialiste mondialement connu de la recherche sur les protéines, du Department of Human Biology (NUTRIM School of Nutrition and Translational Research in Metabolism) de l'Université de

Maastricht (Pays-Bas), a réalisé une étude randomisée sur 20 hommes en bonne santé âgés de 18 à 35 ans. Les tests ont porté sur l'effet de 30 g de protéines, sous forme de concentré de protéines lactiques ou de fromage (Milner 30+ Kaas Jong, avec 18 g de graisse et 29 g de protéines par 100 g), sur les concentrations plasmatiques d'acides aminés postprandiales et les taux de synthèse des protéines musculaires, aussi bien au repos que durant la phase de récupération. L'entraînement de musculation consistait en douze séries d'exercices sur presse à cuisses et sur machine d'extension des jambes.

Après la consommation tant de fromage que de concentré de protéines lactiques, les concentrations d'acides aminés en circulation avaient augmenté significativement. À cet égard, la hausse postprandiale précoce a été plus faible après la prise de fromage qu'après celle de concentré de protéines lactiques, mais a duré plus longtemps que cette dernière. En conséquence, les taux de synthèse des protéines musculaires ont augmenté de manière comparable après la prise des deux produits. L'étude a en outre montré que la synthèse protéique musculaire était plus importante si l'entraînement avait lieu avant l'apport de protéines, et que, ni au repos, ni durant la phase de récupération, les taux de synthèse des protéines musculaires postprandiaux ne différaient entre le fromage et le concentré de protéines lactiques.

Résumé

Ces résultats indiquent que des aliments entiers, très protéiques et naturels, comme un fromage affiné, peuvent contribuer à la formation de masse musculaire aussi efficacement que des concentrés protéiques, au repos comme en phase de récupération.

Référence

Hermans WJH, Fuchs CJ, Hendriks FK, et al. Cheese Ingestion Increases Muscle Protein Synthesis Rates Both at Rest and During Recovery from Exercise in Healthy, Young Males: A Randomized Parallel-Group Trial. *J Nutr* 2022

Ateure

Susann Wittenberg, BSc en écotrophologie
Producteurs Suisses de Lait PSL, Weststrasse 10, 3000 Berne 6
susann.wittenberg@swissmilk.ch

Newsletter pour les professionnel·les de la nutrition, mai 2022