

Le lait maintient les enfants sveltes

Le lait et les produits laitiers sont considérés comme des aliments sains, vu leur teneur élevée en calcium et l'effet bénéfique de celui-ci sur les os. En même temps, ces aliments contiennent une proportion de graisses relativement forte et sont donc potentiellement susceptibles de «faire grossir», raison pour laquelle une consommation trop importante est déconseillée.

En réalité, diverses études épidémiologiques menées ces dernières années sur des adultes ont démontré que la consommation de lait et de produits laitiers n'est pas liée à la surcharge pondérale et au pourcentage de graisses corporelles. On observe au contraire une corrélation inverse entre ces facteurs: des études contrôlées ont même tiré la conclusion qu'une augmentation de la consommation de ces aliments favorise la perte de poids (voir également /insérer le lien).

Ces effets sont attribués à l'action spécifique du calcium, en particulier du calcium contenu dans le lait:

1. Le calcium se lie aux graisses alimentaires et inhibe ainsi leur résorption au niveau de l'intestin.
2. Un apport augmenté en calcium inhibe la lipogenèse dans les adipocytes tout en stimulant la lipolyse.

L'influence du lait et des produits laitiers sur le développement des graisses corporelles chez l'enfant a été examinée dans deux études, en 2001 et 2003 (1, 2). Toutes deux ont été réalisées par des équipes de recherche du département de nutrition de l'Université du Tennessee (USA), sous la direction du Prof. Jean Skinner.

La première étude s'est intéressée au comportement alimentaire de 53 enfants âgés de 2 à 5 ans par rapport à leur développement corporel, observé sur une durée de 2 à 96 mois. Il en est ressorti une corrélation inverse significative: **Plus l'apport en lait et en produits laitiers était élevé, plus le pourcentage de graisses corporelles était faible. On trouve la même corrélation inverse concernant l'apport en calcium (1).**

L'étude la plus récente englobait 27 fillettes et 25 garçons, qui ont participé à l'expérience depuis l'âge de 2 ans jusqu'à leurs 8 ans. A la fin de la période d'observation de 6 ans, leur masse grasse ainsi que leur pourcentage en graisses corporelles a été déterminé au moyen de la méthode DEXA (2).



A l'âge de 8 ans, le pourcentage de graisses corporelles était de 22.7 +/-6.7 % chez les garçons et de 26.2 +/-7.9 % chez les filles. L'apport moyen en calcium s'élevait à 912 mg/jour pour les garçons et 805 mg/jour pour les filles. L'importance de cet apport était donc inversement corrélée au pourcentage de graisses corporelles. Ainsi, une variation de 5 à 9 % du pourcentage de graisses corporelles des enfants s'explique par les quatre modèles statistiques différents choisis.

Dans quelques modèles statistiques, mais pas tous, outre l'inactivité physique, l'appartenance au sexe féminin et l'IMC de la mère, l'apport en graisses total ainsi que l'apport en acides gras saturés étaient également directement corrélés au pourcentage de graisses corporelles.

Notre conclusion en matière de conseil nutritionnel

Sur la base de ces résultats, la consommation régulière de lait et de produits laitiers s'avère être d'autant plus importante chez les enfants et les adolescents. 3 portions quotidiennes, par exemple un verre de lait, un pot de yogourt et un morceau de fromage, suffisent à couvrir leurs besoins en calcium.

Bibliographie

1. Carruth BR, Skinner JD. The role of dietary calcium and other nutrients in moderating body fat in preschool children. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2001;25:559-66.
2. Skinner JD, Bounds W, Carruth BR, Ziegler P. Longitudinal calcium intake is negatively related to children's body fat indexes. *J Am Diet Assoc* 2003;103:1626-31.

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

Maillaiter mars 2004

