

Le petit-lait, pour maigrir sainement

Chaque année, la déferlante de régimes printaniers revient. On voudrait voir disparaître au plus vite les kilos pris suite aux copieux repas de fête et au manque d'exercice durant la période de Noël. Les protéines du petit-lait peuvent favoriser une perte de poids saine.

Les deux approches diététiques les plus efficaces pour stabiliser le poids sont, par ordre d'importance, les substituts de repas (formulés), suivis des régimes hypoglucidiques ad libitum. Si les poudres formulées étaient autrefois décriées comme un simple moyen de faire du profit, leur



La protéine Whey peut aider à maigrir.

image a fortement changé ces dernières années, car des études randomisées contrôlées et des méta-analyses ont montré leur nette supériorité par rapport aux régimes classiques (1, 2).

Le choix de «shakes protéinés» est donc aujourd'hui pléthorique. À en croire la publicité, ils activeraient la combustion des graisses et feraient maigrir plus efficacement, tout en améliorant le développement musculaire. Ces produits contiennent des protéines de sources

très diverses vantées comme la panacée pour maigrir. Les plus en vogue sont les préparations véganes bien qu'elles soient nettement inférieures, de par leur valeur biologique, aux protéines d'origine animale, et surtout aux protéines du petit-lait (voir commentaire plus loin).

Perdre des kilos avec les protéines du petit-lait

Afin de répondre de manière scientifique à la question de l'efficacité des protéines du petit-lait, un groupe de travail international (États-Unis et Thaïlande) dirigé par le professeur Anawin Sanguankeo, de l'Université Johns-Hopkins à Baltimore, a récemment examiné toutes les études menées jusqu'ici sur l'amaigrissement dans les cas de surpoids et d'obésité. Les meilleures d'entre elles du point de vue méthodologique ont été sélectionnées pour une méta-analyse (3). Il s'agit de neuf études randomisées et contrôlées réalisées en tout sur 455 sujets. Ceux-ci prenaient 20 à 75 g de protéines du petit-lait par jour. Les temps d'intervention variaient entre deux semaines et 15 mois.



Résultat

En comparaison du placebo et du régime témoin, la consommation de protéines du petit-lait était associée à une réduction pondérale significativement supérieure, à une réduction significativement supérieure de la masse adipeuse, mais aussi à une augmentation significative de la masse corporelle maigre. La consommation de petit-lait améliorait en même temps quelques facteurs déterminants du risque cardiovasculaire. Elle faisait baisser la pression systolique et diastolique, de même que la glycémie à jeun et le taux de cholestérol total – et en même temps augmenter significativement le cholestérol HDL. Les scientifiques ont déduit de leurs résultats que chez les patients en surpoids ou obèses, la consommation de petit-lait soutient une perte de poids raisonnable, mais améliore en même temps le profil de facteurs de risque cardiovasculaire.

Commentaire

100 ml de lait de vache contiennent environ 3 g de protéines de qualité. Si l'on se base sur le nouveau paramètre utilisé pour déterminer la valeur biologique des protéines, le «Digestible Indispensable Amino Acid Score» (DIAAS), qui prend également en compte la digestibilité de chaque acide aminé essentiel, les protéines du lait et des produits laitiers viennent largement en tête. Les protéines du petit-lait et la caséine, la poudre de lait entier ou les concentrés de petit-lait, mais aussi les isolats, atteignent des valeurs particulièrement élevées. Classées d'après leur valeur biologique, les protéines du lait devancent ainsi celles de la viande de bœuf. Viennent ensuite les isolats de protéine de soja, alors que les protéines des petits pois, du riz et des haricots se retrouvent encore plus loin derrière dans l'appréciation DIAAS.

Les raisons du rôle éminent joué par les protéines du lait sont multiples. Elles présentent un profil en acides aminés particulièrement favorable par rapport aux besoins de l'organisme et en fournissent une grande quantité par gramme de protéine ingérée. De plus, les protéines lactiques sont absorbées à des vitesses différentes, ce qui renforce leur efficacité biologique. Ainsi, les protéines du petit-lait et la caséine ont des effets différents mais parfaitement complémentaires. Les premières sont très rapidement absorbées, ce qui provoque une hausse rapide de la concentration des acides aminés dans le sang, alors que l'absorption de la caséine est retardée par la coagulation dans l'estomac. Ces phénomènes induisent une augmentation ralentie mais continue de la concentration des acides aminés dans le sang. La rapide hausse post-prandiale de la concentration des acides aminés – surtout de la leucine – après la consommation de protéines du petit-lait active très rapidement les processus de synthèse, alors que la lente augmentation de leur concentration après l'ingestion de caséine stimule durablement lesdits processus.

Les protéines du petit-lait sont disponibles sous forme d'isolat, de concentré ou d'hydrolysat. Elles sont surtout connues pour leur effet anabolisant, dû à la part élevée d'acides aminés à chaînes ramifiées, ce qui explique la popularité de ces préparations dans les sports de force. Les protéines du petit-lait se distinguent des autres protéines par leur solubilité dans l'eau, leur digestibilité et leur bonne absorption. Consommées en grandes quantités, elles calment l'appétit et prolongent l'effet de satiété par la stimulation de la synthèse des hormones satiétogènes. Les protéines du petit-lait font par ailleurs augmenter les dépenses énergétiques en renforçant la thermogénèse. Elles freinent enfin la mobilisation du sucre hépatique et aident à réduire la

graisse du foie (3). Le petit-lait peut ainsi être considéré comme un complément idéal de l'alimentation.

Bibliographie

1. Leslie WS, Taylor R, Harris L, Lean MEJ. Weight losses with low-energy formula diets in obese patients with and without type 2 diabetes: systematic review and meta-analysis. *Int J Obes (Lond)* 2017;41(6):997
2. Johansson K, Neovius M, Hemmingsson E. Effects of anti-obesity drugs, diet, and exercise on weight-loss maintenance after a very-low-calorie diet or low-calorie diet: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Clin Nutr* 2014;99(1):14-23.
3. Wirunsawanya K, Upala S, Jaruvongvanich V, Sanguankeo A. Whey Protein Supplementation Improves Body Composition and Cardiovascular Risk Factors in Overweight and Obese Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Am Coll Nutr.* 2018;37(1):60-70.

Pour de plus amples informations

Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk
Nutrition & Cuisine / Centre de compétences «lait»
Susann Wittenberg, écotrophologue BSc
Weststrasse 10, case postale, 3000 Berne 6
Téléphone 031 359 57 57, factsandnews@swissmilk.ch

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, février 2018



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch