

## **Maigrir correctement préserve l'ossature**

***Une nouvelle étude menée aux Etats-Unis sur des obèses montre qu'un régime de réduction pondérale enrichi de produits laitiers prévient la décalcification généralement associée à l'amaigrissement, faisant baisser ainsi le risque d'ostéoporose (1).***

La perte de poids n'a pas que des avantages sur le plan de la santé ; elle comporte aussi certains risques. Un risque classique est la décalcification, car en même temps que l'on perd du poids, les os sont moins sollicités par des contraintes de pression et de traction, ce qui fait diminuer les stimuli nécessaires à la préservation de la masse osseuse. À cet effet s'ajoute celui de la réduction de l'apport en nutriments, notamment en calcium.

### **Régimes amaigrissants hyperprotéinés**

Les régimes amaigrissants hyperprotéinés font de plus en plus d'adeptes étant donné qu'ils préviennent la fonte musculaire, et par là la réduction du métabolisme de base. Ils sont toutefois souvent critiqués parce qu'ils favoriseraient la perte osseuse. Les arguments avancés sont que des apports abondants de protéines engendrent une acidification de l'organisme, ce qui l'oblige à produire davantage de composés basiques à effet tampon, et à mobiliser à cet effet du calcium osseux.

### **Beaucoup de protéines et beaucoup de bases**

Cette thèse est toutefois contredite par de nombreuses études récentes qui ont montré que dans certaines conditions, un apport abondant de protéines est même propice à la santé osseuse. Il faut pour cela que les apports calciques soient adéquats, d'une part, et qu'ils soient combinés d'autre part à une importante quantité de bases apportées par des fruits et des légumes. De même, des études épidémiologiques révèlent qu'une forte consommation de protéine associée à un approvisionnement suffisant en aliments basiques est propice à la santé et réduit le risque de fractures osseuses. Le lait et les produits laitiers frais – yogourt, babeurre et petit-lait – revêtent de toute évidence une importance particulière dans notre alimentation en ce sens qu'ils ne provoquent pas d'acidification de l'organisme en même temps qu'ils sont riches en calcium et en protéines.

### **Une étude vient confirmer l'hypothèse**

Dans le but vérifier les effets d'un régime amaigrissant hyperprotéiné enrichi en produits laitiers, une étude de 12 mois portant sur des obèses avait été conduite au *Department of Nutritional Science*, à la *Pennsylvania State University* (1). À cet effet, 130 probants (71 femmes et 59 hommes) avaient été divisés de manière randomisée en deux groupes. Un groupe suivit un régime hyperprotéiné (PRO, 30 % de protéine, 40 % de glucides et 30 % de lipides) fournissant en moyenne 1,4 g de protéine par kilo de poids corporel et incluant trois portions journalières de lait / produits laitiers pauvres en matière grasse. L'autre groupe suivit le régime hyperglucidique traditionnellement recommandé (CARB, 15 % de protéine, 55 % de glucides et 30 % de lipides). Ce dernier fournissait en moyenne 0,8 g de protéine par kilo de poids corporel et comportait deux portions journalières de lait / produits laitiers pauvres en matière grasse.

Dans les deux groupes, l'apport énergétique fut limité à 1500 kcal par jour chez les femmes et à 1700 kcal par jour chez les hommes. Pendant les quatre mois de cure d'amaigrissement, puis les 8 mois de stabilisation pondérale, la densité minérale osseuse des probants fut mesurée par absorptiométrie biphotonique (corps entier, rachis lombaire et os du bassin).

**Résultat:** Dans le groupe PRO, les apports calciques étaient de 1140 mg/d, et donc significativement plus élevés que dans le groupe CARB, où ils étaient de 766 mg/d. Quant à l'élimination de calcium, elle était également plus élevée dans le groupe PRO (163 mg/d), que dans le groupe CARB (100 mg/d).

La perte de poids était par contre identique dans les deux groupes, soit de 8,2 % au bout de 4 mois, de 10,6 % au bout de huit mois et de 10,5 % au bout de 12 mois.

Des différences significatives furent constatées s'agissant des critères d'évaluation principaux: au bout de 12 mois, la densité minérale osseuse corporelle globale dans le groupe PRO était 1,6 % supérieure à la densité minérale osseuse corporelle globale dans le groupe CARB. Pour la vertèbre lombaire, la différence était même de 2,1 % et pour l'os du bassin de 1,4 %.

Le régime suivi par le premier groupe (lait et produits laitiers, alimentation riche en protéine et en calcium) aboutit à une conservation pleine et entière de la densité minérale osseuse, alors que dans le groupe ayant suivi un régime très riche en glucides, on mesura une décalcification.

Pendant la phase de régime, l'élimination du calcium diminua de manière significative dans le groupe CARB, mais resta pratiquement inchangée dans le groupe PRO, ce qui suggère qu'un apport plus abondant de calcium associé à des apports plus élevés de protéine a compensé l'augmentation des pertes de calcium osseux.

Les auteurs concluent de ces résultats que du fait qu'ils préservent l'ossature, les régimes hyperprotéinés incluant beaucoup de lait et de produits laitiers présentent un intérêt certain sur le plan clinique, et qu'ils sont plus indiqués que des régimes amaigrissants classiques.



Ces effets favorables s'expliquent d'une part par l'important apport de calcium, et de l'autre par l'augmentation des apports de vitamine D contenue dans les laitages.

1. Thorpe MP, Jacobson EH, Layman DK, He X, Kris-Etherton PM, Evans EM. A diet high in protein, dairy, and calcium attenuates bone loss over twelve months of weight loss and maintenance relative to a conventional high-carbohydrate diet in adults. *J Nutr* 2008;138:1096-100.

La documentation traitant de cette thématique est disponible chez nous.

**Pour toute information complémentaire**

Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL  
Relations publiques/Centre de compétences « lait »  
Regula Thut Borner  
Diététicienne diplômée ES  
Weststrasse 10/3000 Berne 6  
Téléphone 031 359 57 57  
mailto: factsandnews@swissmilk.ch  
www.swissmilk.ch

Mail [laiter](#) Octobre 2008

