

Plus de protéines pour stabiliser son poids

S'il est difficile de perdre des kilos, il est souvent encore plus ardu de maintenir son poids, une fois réduit. Ces dernières décennies, de nombreuses études ont été réalisées sur les régimes visant à traiter l'obésité. Jusqu'ici, ceux-ci ont tous, à des degrés divers et à plus ou moins long terme, été des échecs. En effet, la réduction pondérale des débuts - la perte maximale étant la plupart du temps atteinte après six mois -, était toujours suivie d'une reprise de poids apparemment non maîtrisable.

Une étude multicentrique internationale de premier plan, publiée dans le "New England Journal of Medicine", vient maintenant d'indiquer une clé possible de réussite: pour conserver son poids après un régime, il faudrait consommer beaucoup de protéines, mais peu d'hydrates de carbones et de sucres (1).



L'étude "Diogenes" (The Diet, Obesity, and Genes Study) a été dirigée par le docteur Thomas Meinert Larsen et le professeur Arne Astrup, de l'Université de Copenhague. Ils ont étudié 772 familles comprenant 938 adultes et 827 enfants. Les résultats actuels concernant la stabilisation du poids reposent sur l'analyse des données d'un sous-groupe de 773 adultes en surpoids. Au début de l'étude, les probants ont été soumis pendant huit semaines à un régime formulé pour apporter 800 kilocalories par jour. Ils ont perdu en moyenne onze kilo-

grammes de poids corporels. La recherche proprement dite sur l'efficacité de cinq types d'alimentation différents a ensuite commencé. À cet effet, les participants ont été randomisés et soumis sur une période de 26 semaines à un des cinq régimes ci-dessous (à noter que ceux-ci avaient une teneur en graisses comparable, relativement faible):

1. alimentation avec part élevée de protéines et indice glycémique (IG) bas;
2. alimentation avec part élevée de protéines et indice glycémique élevé;
3. alimentation avec part normale de protéines et indice glycémique bas;
4. alimentation avec part normale de protéines et indice glycémique élevé;
5. régime de contrôle basé sur les recommandations nutritionnelles antérieures.



Les régimes riches en protéines privilégiaient les produits laitiers allégés en matière grasse, la viande maigre, le poisson, les oeufs et les légumineuses. La variante à IG élevé comprenait plus de pain et de riz, celle à IG bas mettait au contraire l'accent sur les légumes, les salades et les fruits.

Dans deux des centres d'étude (Copenhague et Maastricht), les probants ont eu pendant six mois la possibilité de s'approvisionner gratuitement en denrées alimentaires dans des magasins spécialement agencés à cet effet. Dans les six autres centres (Allemagne, Crète, République Tchèque, Grande-Bretagne, Bulgarie et Espagne), les participants ont uniquement bénéficié d'un suivi et de conseils nutritionnels détaillés



Résultats

Au cours des 26 semaines, la prise de poids moyenne de l'ensemble des participants a été d'environ 0.5 kilogramme. L'effet le plus défavorable a été constaté chez le groupe avec régime pauvre en protéines et IG élevé, avec une reprise de poids significative de 1.7 kilogramme. En revanche, le groupe avec la diète très protéinée à charge glycémique basse présentait même une faible réduction pondérale, quoique non significative.

Une analyse en intention de traiter a indiqué que, dans les deux groupes à régimes très protéinés, la reprise de poids moyenne était inférieure de 0.93 kilogramme à celle des groupes soumis à la diète pauvre en protéines. De même, on a constaté que dans les deux groupes à charge glycémique basse, la reprise de poids moyenne était inférieure de 0.95 kilogramme aux groupes à indice glycémique élevé.

En outre, les participants s'accommodaient manifestement mieux d'une alimentation riche en protéines. En effet, 25 pour cent d'abandons seulement ont été enregistrés avant la fin des six mois pour les groupes concernés, alors que les défections se sont montées à 37 pour cent pour les groupes avec un apport réduit de protéines.

Les chercheurs concluent par ailleurs qu'une alimentation à plus forte teneur en protéines, mais à plus faible teneur en hydrates de carbone - lesquels ont un effet plus marqué sur la glycémie sanguine - est apparemment idéale pour prévenir une reprise de poids après une réduction pondérale.

Dans son éditorial, le professeur David Ludwig, de la clinique pédiatrique universitaire de Harvard, explique que cette étude contredit certains préjugés encore largement répandus, comme celui qui veut qu'une alimentation basée sur le système de l'indice glycémique soit com-



Suisse. Naturellement.



www.swissmilk.ch

pliquée, confuse et donc impraticable, et qu'elle ne soit pas pertinente lors de régimes mixtes avec des parts correspondantes de graisses et de protéines. D. Ludwig ajoute que cette étude prouve, bien au contraire, qu'un changement d'alimentation visant à abaisser l'indice - ou la charge - glycémique peut facilement être mis en pratique et est bien accepté. Il précise aussi qu'une nourriture plus riche en protéines séjourne plus longtemps dans l'estomac, prolongeant ainsi la sensation de satiété.

Le calcium favorise la perte de poids!

Le précieux calcium apporté par le lait est non seulement bon pour l'ossature, mais il favorise aussi la perte de poids:

Plus l'apport de calcium tiré du lait et de produits laitiers comme le fromage, le yogourt ou le babeurre est important, plus les bourrelets superflus tendent à disparaître. En effet, dans l'organisme, le calcium lie une partie des graisses alimentaires, empêchant ainsi leur assimilation. En outre, un apport de calcium élevé freine la synthèse des acides gras, et stimule en même temps la mobilisation et la métabolisation des réserves de graisse corporelle. La proportion de masse corporelle non grasseuse augmente. Étonnamment, le fait que le calcium provienne de lait entier ou de lait maigre ne joue aucun rôle.

Bibliographie

1. Larsen TM, et al. Diets with High or Low Protein Content and Glycemic Index for Weight-Loss Maintenance. *N Engl J Med* 2010;363:2102-13.
2. Ludwig DS, Ebbeling CB. Weight-loss maintenance--mind over matter? *N Engl J Med*;363:2159-61.

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 janvier 2011



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch