

Le lait pour la forme Sixième partie: Santé et mouvement

De nos jours, nous savons tous qu'il faut bouger chaque jour, qu'un minimum de 30 minutes de dépense physique modérée est nécessaire pour rester en bonne santé, et que si l'on mange trop, on devient trop gros. Entre nous: quelques kilos en plus sur la balance n'ont jamais fait de mal à personne. État des lieux du savoir sur le mouvement et la santé et sur le pouvoir régénérant du lait.

L'activité physique: une nécessité constante

En juillet 2001, une équipe de chercheurs trouve dans le désert du Djurab, au nord du Tchad, le crâne pétrifié d'un de nos probables ancêtres hominidés qui a reçu par la suite le surnom de «Toumaï». Selon plusieurs estimations, Toumaï aurait vécu il y a environ six à sept millions



Le lait une boisson saine et sportive

d'années et devrait être, de l'avis de ses découvreurs, notre ancêtre le plus lointain (1). On ne sait pas exactement s'il était bipède ou quadrupède. Une chose est sûre: il devait se déplacer pour trouver sa nourriture, comme tous nos ancêtres préhistoriques.

Si l'ampleur de ces déplacements n'a pas été déterminée, elle a par contre été estimée pour tous les ancêtres récents de l'être humain, jusqu'à l'Homo sapiens, notre ascendant direct qui vivait il y a 500 000 à 200 000 ans (2). Le mode de vie de l'Homo sapiens est considéré aujourd'hui comme celui d'un être physiquement «actif», avec une valeur PAL de 1,6 à

2,0. Les sociétés de chasseurs-cueilleurs de notre époque, qui parcourent chaque jour dix à vingt kilomètres à pied présentent des valeurs PAL similaires. Pour comparaison: un PAL de 1,4 équivaut à une vie sédentaire et pratiquement inactive pendant les loisirs. Avec un mode de vie sédentaire, on arrive à peut-être 3000 pas par jour, ce qui correspond à une distance de 2 km.

La dépense physique est presque toujours étroitement liée aux activités de survie. Sans un minimum de mouvement, la récolte de petits fruits et la chasse, et plus tard aussi l'agriculture, n'auraient jamais été possibles. Même plus tard, dans un monde du travail modernisé, le salaire de l'effort physique est pour la plus grande partie de la population la principale ressource permettant de subvenir aux besoins du quotidien. Cela n'a vraiment changé qu'après la deuxième guerre mondiale.



Que se passe-t-il lorsque l'on n'a pas un minimum de mouvement?

Le manque de mouvement a des conséquences graves pour la santé. Les plus récentes extrapolations établissent à plus de cinq millions par année le nombre de cas de décès dus à la sédentarité dans le monde (3). Cela représente neuf % des décès, ce qui correspond assez exactement au taux de mortalité mondiale due au tabagisme. (4).

Une activité physique insuffisante fait très concrètement augmenter le risque de maladies cardio-vasculaires, d'hypertension artérielle, d'attaque cérébrale, de syndrome métabolique, de diabète de type 2, de cancer du sein, de cancer du côlon, de dépression et de chutes. Elle affecte par ailleurs le système cardio-vasculaire et l'état de la musculature, la part adipeuse de la masse corporelle totale, la santé osseuse ainsi que les facultés mentales (3). Et il faut également s'attendre à une prise de poids si le manque de mouvement est couplé avec des apports d'énergie supérieurs aux besoins physiologiques. La sédentarité est donc logiquement considérée de nos jours comme une maladie, voire comme une pandémie.

Quel est le minimum de mouvement?

Pour être en forme et le rester, le médecin indien Sushruta préconisait déjà vers 600 av. J.-C. d'exploiter son potentiel physique pour moitié (intensité modérée), c'est-à-dire de pousser l'effort jusqu'à l'apparition de premières gouttes de sueur sur le nez, dans le creux des coudes et des genoux ainsi que sur le front (5). Aujourd'hui, plus de 2500 ans plus tard, la recommandation est restée pratiquement identique. L'American College of Sports Medicine conseille ainsi à tout adulte bien portant de consacrer au moins 30 minutes par jour, pendant cinq jours ou plus par semaine, à une activité physique de moyenne intensité (ce qui correspond au moment où l'on commence à transpirer mais reste capable de mener une discussion) (6). Selon la dernière enquête suisse sur la santé de 2007, la proportion de la population adulte ayant ce niveau d'activité physique atteignait alors en Suisse tout juste 40 %.

Ces 30 minutes de mouvement quotidien, cinq jours par semaine, préviennent en quelque sorte la détérioration progressive et inévitable de la santé résultant d'un mode de vie essentiellement sédentaire. Quiconque veut rester en bonne condition physique, voire améliorer ses performances sportives, a besoin de plus de mouvement, et celui-ci doit être plus intensif et adapté à la personne.

Le surpoids n'est pas incompatible avec la santé

Le surpoids est souvent considéré, à côté de la sédentarité, comme une menace pour la santé. Cette croyance contredit pourtant aussi bien la conception du surpoids que les faits avérés sur le «surpoids» et la santé. Lorsque l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a défini en 1995 des catégories de poids d'après l'Indice de masse corporelle (IMC), elle a elle-même déclaré sans équivoque que l'excès pondéral ne peut pas être considéré comme un facteur de risque indépendant: pour évaluer le risque induit par le surpoids, il faudrait toujours prendre en compte les autres facteurs de mortalité et de morbidité (7). En d'autres termes, s'il y a seulement «surpoids», celui-ci n'est pas forcément un facteur de risque.

La littérature spécialisée parle elle aussi un langage clair: il est impossible de démontrer un lien quelconque entre le surpoids et la santé du moment que l'on tient également compte de l'état de la forme physique. Un exemple flagrant qui montre bien cette limite est l'étude de longue durée du Cooper Institute à Dallas, lancée en 1970, dans le cadre de laquelle plus de 100 000 personnes ont été examinées jusqu'à maintenant. Les résultats de cette étude, maintenant en cours depuis plus de 40 ans, sont instructifs. Le risque de succomber prématurément à une maladie quelconque sur la base de leur IMC était deux fois plus élevé pour les hommes au poids normal mais physiquement peu actifs que chez les hommes en état de surpoids, voire obèses, mais physiquement actifs (8). Le constat est presque identique s'agissant de la teneur du corps en matière grasse: chez les hommes minces manquant d'exercice (tissu adipeux < 17 %), le risque était deux fois plus élevé que chez des hommes en bonne condition physique mais avec un taux de matière grasse élevé (plus de 26 %) (9). Même en prenant le tour de taille comme critère de «surpoids», les résultats étaient les mêmes.

Voilà de bonnes nouvelles pour toutes les personnes en excès pondéral qui veulent maigrir rien que pour des raisons médicales ou suivent pour cette raison un régime. Rappelons que l'opinion courante selon laquelle maigrir serait bon pour la santé en général est scientifiquement infondée. Ou du moins pour une partie de la population. Le dépouillement systématique des résultats d'études portant sur la perte de poids a montré que des adultes bien portants quoiqu'en état de surpoids prononcé n'amélioreraient pas leur espérance de vie s'ils réduisaient volontairement leur poids (10). Elle diminuait même significativement si les sujets affichaient initialement un poids normal ou excessif (IMC 18,5 à 30). Les auteurs tirent de leurs travaux les conclusions suivantes: «D'après les données disponibles, il ne faut pas conseiller à des personnes en surpoids ou obèses, mais en bonne santé, de réduire leur poids en vue d'améliorer leur espérance de vie». Chez des obèses malades, les effets d'une réduction pondérale volontaire étaient différents. Dans ce cas, l'espérance de vie s'améliorait.

Le lait, une boisson saine et sportive

Face à la multitude des compléments et suppléments alimentaires disponibles dans le commerce, beaucoup de gens ont l'impression qu'ils ne peuvent faire de sport, et même d'entraînement fitness, sans avoir recours à des pilules, des poudres ou des potions. Jusqu'à 90 % des athlètes utilisent, de tels produits, selon le groupe interrogé (11). Dans le domaine du fitness et du sport, non seulement la grande majorité des compléments utilisés n'a pas d'effet prouvé, mais ces préparations ne sont généralement pas très bon marché.

L'activité physique régulière peut être soutenue de manière intelligente. Le lait, et notamment sa variante chocolatée, favorise une compensation rapide des pertes liquidiennes, une synthèse optimale des protéines musculaires et la reconstitution des réserves d'énergie après l'effort sportif. Avec le lait chocolaté, le sport peut durer plus longtemps. En termes de commodité aussi, le lait, chocolaté ou non, n'a rien à envier aux autres produits prêts à l'emploi, qu'il bat au niveau du prix. On peut donc à juste titre parler ici de boisson multifonctionnelle, présentant de nombreux atouts avérés, et disponible à un prix plus que concurrentiel. Cette boisson naturelle a donc parfaitement sa place dans le sac du sportif puisqu'elle stimule la récupération dans son ensemble, le prépare plus rapidement au prochain effort et ménage le portemonnaie. Que demander de plus?



Bibliographie

1. Brunet M, Guy F, Pilbeam D, et al. A new hominid from the Upper Miocene of Chad, Central Africa. *Nature* 2002;418:145-151.
2. Leonard WR, Robertson ML. Nutritional requirements and human evolution: A bioenergetics model. *Am.J.Hum.Biol.* 1992;4:179-195.
3. Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet* 2012;380:219-229.
4. Ezzati M, Lopez AD. Estimates of global mortality attributable to smoking in 2000. *The Lancet* 2003;362:847-852.
5. Bishagratana KKL. An English translation of the Sushruta samhita. Vol. II. Nidána-Sthána, S'árirá-Sthána, Chikitsita-Sthána and Kalapa-Sthána. Calcutta: By the author, 1911.
6. ACSM. ACSM information on... Selecting and effectively using a walking program. <http://www.acsm.org/docs/brochures/selecting-and-effectively-using-a-walking-program.pdf>. Zugriff: 30.11.2012
7. World Health Organization. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee. 854. 1995. Geneva, World Health Organization. WHO Technical Report Series.
8. Wei M, Kampert JB, Barlow CE, et al. Relationship between low cardiorespiratory fitness and mortality in normal-weight, overweight, and obese men. *JAMA* 1999;282:1547-1553.
9. Lee CD, Blair SN, Jackson AS. Cardiorespiratory fitness, body composition, and all-cause and cardiovascular disease mortality in men. *Am.J.Clin.Nutr.* 1999;69:373-380.
10. Harrington M, Gibson S, Cottrell RC. A review and meta-analysis of the effect of weight loss on all-cause mortality risk. *Nutr.Res.Rev.* 2009;22:93-108.
11. Heikkinen A, Alaranta A, Helenius I, Vasankari T. Use of dietary supplements in Olympic athletes is decreasing: a follow-up study between 2002 and 2009. *J.Int.Soc.Sports Nutr.* 2011;8:1

Pour de plus amples informations

Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Relations publiques/Centre de compétences «lait»
Susann Wittenberg
Nutritionniste BSc
Weststrasse 10
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 57
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Mailaiter janvier 2013

