

Un petit-déjeuner protéique réduit les apports caloriques à midi

Sachant qu'une alimentation riche en protéines rassasie mieux, celle-ci pourrait faciliter le contrôle pondéral. L'augmentation et la prolongation de la sensation de satiété est attribuée à l'effet de l'hormone régulatrice PYY.

L'hormone PYY est sécrétée dans la paroi de l'intestin grêle (iléon distal) en fonction de la quantité de nourriture ingérée et de l'apport de protéines. Elle est ensuite libérée dans le sang et transportée jusqu'à l'hypothalamus, le centre de contrôle de la faim et de la satiété.

Nouvelle étude croisée randomisée

Leidy HJ and Racki EM. The addition of a protein-rich breakfast and its effects on acute appetite control and food intake in 'breakfast-skipping' adolescents. Int J Obes 2 February 2010; advance online publication; doi:10.1038/ijo.2010.3

Le département de diététique et des sciences de la nutrition de l'Université du Kansas (Kansas City, USA) a mené récemment une étude croisée randomisée dans le but d'élucider la question de l'influence d'un petit-déjeuner riche en protéines sur l'apport énergétique recherché au repas de midi.

Types de petits-déjeuners

Deux variantes de petits-déjeuners étaient proposées: une variante représentant un apport protéique normal (PN) et une variante enrichie en protéines (PR). La série témoin fut effectuée avec un petit-déjeuner non solide: les participants ne reçurent que de l'eau. Les deux types de déjeuner fournissaient 24 % des besoins énergétiques calculés des participants. Le repas PN apportait 18 g de protéines, pour un rapport de 14 % de protéines, 73 % d'hydrates de carbone et 13 % de graisses. Le repas PR fournissait 49 g de protéines, pour un rapport de 38 % de protéines, 49 % d'hydrates de carbone et 13 % de graisses. Le protocole expérimental ne prévoyait qu'un échange de la part

Les participants prirent 3 petits-déjeuners différents lors de chacune des 3 journées de test. Quatre heures après le déjeuner, on leur servait un repas de midi sous forme de buffet à volonté. Un intervalle d'une semaine était observé entre les jours de test, et une pause de quatre heures était prévue entre le petit-déjeuner et le repas de midi. L'après-midi, les personnes pouvaient quitter le laboratoire en prenant toutefois soin de noter les aliments consommés durant le reste de la journée.



des glucides contre celle des protéines. Des **protéines de petit-lait** fournissent l'apport protéique supplémentaire. Mis à part ces éléments, les aliments proposés étaient identiques.

Résultat

Comme on pouvait s'y attendre, les participants ayant sauté le petit-déjeuner avaient le plus d'appétit et éprouvaient la plus faible sensation de satiété juste avant le repas de midi. Les deux variantes de petit-déjeuner entraînaient quant à elles une baisse continue de l'appétit déjà peu après la prise de nourriture, avec une augmentation correspondante du degré de rassasiement. Mais après quatre heures, la réduction de l'appétit des personnes ayant pris un petit-déjeuner PR était significativement plus marquée que chez les sujets ayant pris un petit-déjeuner PN ou n'ayant rien mangé le matin. Cet effet était accompagné d'une concentration sanguine significativement plus élevée de l'hormone de la satiété PYY dans le groupe PR comparativement aux deux autres.

Influence sur le repas de midi

Après le petit-déjeuner PR, les participants se contentaient à midi d'un apport librement choisi d'environ 370 kcal, contre environ 500 kcal pour les sujets ayant pris un petit-déjeuner PN ou n'ayant rien mangé le matin. La différence était statistiquement significative. Dans les trois variantes, les probants buvaient environ 200 ml d'eau avec le repas.

Influence sur l'apport énergétique total

Après le repas de midi, les participants sortaient du cadre expérimental pour se nourrir comme ils le voulaient. On constata une égalisation des apports énergétiques des différents groupes et à la fin de la journée, il n'y avait plus de différence significative au niveau des apports énergétiques totaux.

Commentaire

Ces travaux font partie des rares études contrôlées qui permettent d'envisager un rapport causal entre un petit-déjeuner riche en protéines et un meilleur contrôle pondéral. Le fait que la diminution des apports énergétiques au repas de midi n'ait pas influé sur l'apport énergétique total pose toutefois la question de savoir quel aurait été l'effet de l'ajout complémentaire d'un repas de midi riche en protéines. Globalement, cette étude vient étayer la thèse selon laquelle une consommation accrue de protéines constitue un facteur déterminant dans la prévention et le traitement du surpoids.

* Leidy HJ and Racki EM. The addition of a protein-rich breakfast and its effects on acute appetite control and food intake in 'breakfast-skipping' adolescents. *Int J Obes* 2 February 2010; advance online publication; doi:10.1038/ijo.2010.3

Pour de plus amples informations

Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Relations publiques /Centre de compétences «lait»
Regula Thut Borner
Diététicienne diplômée ES
Weststrasse 10
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 58
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Mailaiter mai 2010

