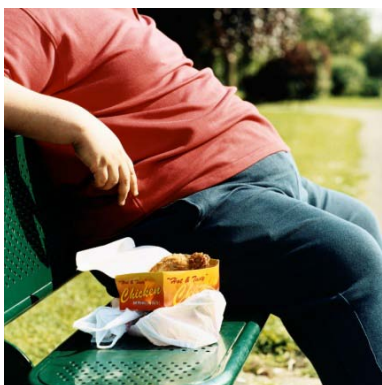


Un régime axé sur le lait pour prévenir l'embonpoint

On constate à l'échelle mondiale une progression dramatique de la prévalence du surpoids. Celui-ci est surtout considéré comme un risque pour la santé lorsque la graisse s'accumule dans l'abdomen et sur le ventre. Le tissu adipeux intra-abdominal est un organe endocrinien très actif qui favorise l'insulino-résistance et les réactions inflammatoires en raison de la production accrue de cytokines. Le syndrome métabolique et diverses maladies secondaires se manifestent essentiellement par suite du développement de ce tissu adipeux viscéral, dont le tour de taille est le révélateur.

Les experts du monde entier sont encore à la recherche d'un moyen de stopper cette tendance générale à l'embonpoint et d'aider les personnes en surpoids à maigrir. De nos jours, l'attention se focalise généralement encore sur la teneur énergétique des produits alimentaires.



De par leur densité énergétique relativement élevée, le lait et les produits laitiers sont fréquemment mis en cause comme facteurs de risque de surpoids, surtout ceux qui ne sont pas « allégés » en matière grasse. Et, en vue de stabiliser voire de réduire le poids d'une personne, on lui conseille souvent de modérer sa consommation de produits laitiers et de s'en tenir autant que possible à leurs variantes pauvres en graisse. Mais en réalité, ces théories manquent leur but; les résultats d'études de plus en plus nombreuses semblent en effet indiquer qu'une grande consommation de lait et de produits laitiers, et même des variantes grasses, pourraient en fait protéger du surpoids, voire aider à perdre ses kilos en trop (1).

Un groupe de chercheurs de haut vol a récemment étudié l'influence de l'alimentation sur le développement du surpoids abdominal. Dans le cadre de la célèbre étude EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), ils ont analysé les données de 48 631 hommes et femmes provenant de 8 centres d'études répartis dans 5 pays (2). Ils ont enregistré le tour de taille et l'indice de masse corporelle des participants au début de l'étude, puis après un temps d'observation moyen de 5,5 ans. L'étude portait en particulier sur l'évolution du rapport tour de taille – IMC, soit du surpoids abdominal, en fonction du mode d'alimentation.

Résultats

Les chercheurs ont découvert des liens significatifs avec 7 groupes d'aliments. Ils ont notamment observé qu'un régime riche en lait, en produits laitiers et en fruits réduit le risque de surpoids abdominal. Par contre, une alimentation axée sur la margarine, le pain blanc, les



charcuteries et autres produits à base de viande et comprenant des boissons sucrées augmente le risque de dépôts adipeux dans la région du ventre. Un modèle mathématique a permis de montrer que pour prévenir l'obésité abdominale, le meilleur moyen était de remplacer margarine, pain blanc, charcuteries / produits carnés et boissons sucrées par du lait, du yogourt, du fromage et des fruits.

Commentaire

On ne gagne ni ne perd du poids uniquement du fait de la densité énergétique du produit consommé. Son pouvoir rassasiant et la durée de l'effet rassasiant sont eux aussi déterminants, car ils influencent le choix des aliments pris lors des repas suivants et donc l'apport énergétique global. Comme le lait et les produits laitiers rassasient bien et longtemps, ils peuvent contribuer, malgré leur densité énergétique assez élevée, à diminuer globalement les apports énergétiques sur la journée. C'est probablement là une des explications au fait que de nombreuses études ont constaté un lien inverse entre la consommation de produits laitiers et le surpoids.

Références bibliographiques

(1) Dougkas A., Reynolds C. K., et al. Associations between dairy consumption and body weight: a review of the evidence and underlying mechanisms. *Nutr Res Rev* 2011;24:72–95.

(2) Romaguera D., Angquist L., Du H., et al. Food composition of the diet in relation to changes in waist circumference adjusted for body mass index. *PLoS ONE* 2011;6:e23384.

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

Mailaiter novembre 2011



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch