

Un verre de lait le matin pour éviter les fringales à midi

Barbara Walther, Station de recherche Agroscope Liebefeld-Posieux ALP, Berne

On soupçonne depuis longtemps déjà que les protéines créent une meilleure sensation de satiété que les glucides. Cette question a d'ailleurs récemment fait l'objet d'une étude qui a comparé l'influence sur l'appétit d'un verre de lait ou de jus de fruits au petit-déjeuner et a analysé l'impact sur l'absorption d'énergie au repas de midi.

Dans le monde entier, le nombre de personnes en surpoids augmente. Ce phénomène n'est pas étranger à la consommation accrue de boissons sucrées, dont la haute teneur en énergie est à l'origine d'un apport calorique trop élevé. Les liquides, et tout particulièrement les boissons riches en sucre, ne rassasient que très peu, ce qui peut favoriser un bilan énergétique positif et par conséquent une prise de poids. Par ailleurs, certains signes indiquent que, comparées aux glucides ou aux graisses, les protéines alimentaires donnent un sentiment de satiété plus durable. Or, le lait est un liquide riche en protéines : un verre de lait couvre 16 % des besoins quotidiens.

Problématique

Un groupe de chercheurs australiens a voulu comparer l'influence sur l'appétit de deux boissons isocaloriques courantes servies au petit-déjeuner - le lait écrémé (25 g de protéines et 36 g de glucides pour 600 ml) et le jus de fruits (63 g de glucides pour 600 ml). Les chercheurs ont évalué la sensation de satiété des participants après le petit-déjeuner et l'apport calorique au repas de midi.

Démarche

L'essai clinique randomisé a été mené auprès d'hommes et de femmes en surpoids, mais par ailleurs en bonne santé, âgés de 25 à 70 ans, habitués à prendre un petit-déjeuner et ne suivant pas de régime particulier. Les 34 participants (13 hommes et 21 femmes) ont été répartis aléatoirement dans deux groupes auxquels on a servi un petit-déjeuner similaire composé de deux tranches de pain toast, de margarine et de jambon. La seule différence : on a servi aux uns 600 ml de lait maigre, aux autres 600 ml de jus de fruits. Le test a été répété la semaine suivante, en croisant les groupes. Quatre heures après le petit-déjeuner, on a servi aux participants des sandwiches pour le repas de midi en leur demandant de manger jusqu'à satiété. Les



plateaux de sandwichs ont été pesés avant et après le repas afin que l'absorption d'énergie puisse être mesurée. Deux heures après le petit-déjeuner et au dîner, les participants avaient pu boire de l'eau, du thé et du café sans sucre.

Entre les repas - précisément 30, 60, 120, 180, 210 et 240 minutes après le petit-déjeuner - on leur a demandé d'indiquer leur degré de satiété (ou d'appétit) sur une échelle de 12 cm. La différence manifeste entre les deux boissons ne permettait pas de mener l'étude à l'aveugle. Toutefois, les participants ne savaient pas quel était réellement l'objet de l'étude ni que l'apport calorique du repas de midi serait mesuré. On les a laissé croire que seule leur sensation d'appétit était évaluée.

Résultats

L'apport énergétique du repas de midi à volonté était de 2432 kJ pour les personnes ayant bu du lait maigre et de 2658 kJ pour celles ayant reçu du jus de fruits. La différence de 226 kJ, c'est-à-dire 8.5 %, est un résultat significatif sur le plan statistique.

L'évaluation de la sensation de satiété individuelle pendant les quatre heures suivant le petit-déjeuner correspond bien à l'absorption d'énergie lors du repas de midi ; les résultats témoignent eux aussi d'une différence significative entre les buveurs de lait et les consommateurs de jus de fruits. La sensation de satiété des participants ayant bu du lait était significativement plus grande que celle des participants ayant bu du jus de fruits. La faim s'est aussi installée plus rapidement dans le groupe ayant consommé la boisson riche en glucides. La différence entre les deux groupes s'est accentuée au fil des heures, atteignant son maximum peu avant le repas de midi.

Ainsi, cette étude explique aussi les résultats d'études similaires qui, elles, n'avaient pas constaté de différence entre l'apport énergétique d'un repas précédé d'une boisson riche en protéines et celui d'un repas précédé d'une boisson riche en glucides. Dans la plupart des cas, ces boissons-test étaient consommées une à deux heures avant le repas, ce qui est trop court pour atteindre l'effet de satiété maximal des protéines. Outre les protéines, les auteurs de l'étude suggèrent que le lactose, la viscosité et le calcium contenus dans le lait maigre ont aussi pu contribuer à la sensation de satiété. Toutefois, il faudrait mener d'autres études pour confirmer ces suppositions.

Commentaire

L'étude présentée ci-dessus possède un désavantage, celui de n'avoir pas pu être menée à l'aveugle. Toutefois, le fait que les écarts soient de plus en plus marqués avec le temps permet de supposer que les participants n'ont pas été influencés par leur connaissance de la boisson-test. En outre, les vastes critères de sélection des participants et la démarche adoptée par les chercheurs permettent d'appliquer les résultats de l'étude à une grande partie de la population. Enfin, cette étude présente encore l'avantage que les boissons utilisées pour le test ne sont pas des mélanges spéciaux, mais des produits en vente dans le commerce.

Il faudrait analyser dans des études complémentaires si les résultats peuvent être étendus à d'autres produits laitiers à teneur réduite en matière grasse ou à des denrées alimentaires et des boissons contenant d'autres protéines que les protéines du lait et la caséine.

L'apport énergétique du repas de midi a été réduit de 226 kJ pour le groupe ayant consommé du lait, ce qui peut sembler insignifiant. Toutefois, des estimations ont montré que les Américains prennent en moyenne un kilo par année, ce qui correspond à un excédent de 500 kJ par jour seulement. Dans cette perspective, un verre de lait le matin pourrait contribuer de manière notable à combattre l'épidémie de surpoids.

Bibliographie

E. R. Dove, J. M. Hodgson, I. B. Puddey, L. J. Beilin, Y. P. Lee, and T. A. Mori. Skim milk compared with a fruit drink acutely reduces appetite and energy intake in overweight men and women. *Am.J.Clin.Nutr.* 90 (1):70-75, 2009.

Auteure

Barbara Walther
Station de recherche Agroscope Liebefeld-Posieux ALP
Berne

Maillaiter février 2010