

## Le lait: coupe-faim et brûle-graisse Donner la préférence au lait entier

Elisabeth Bühler-Astfalk, Buehrer Human Nutrition, Kleinandelfingen

Aliments de longue tradition, les produits laitiers font partie de notre nourriture depuis des siècles. Si autrefois, le lait était tout simplement considéré comme bon pour la santé, aujourd'hui, la recherche s'intéresse de plus en plus au potentiel de ses différents composants. L'efficacité du lait pour aider à garder la ligne a déjà été établie à de nombreuses reprises. Certains de ses composants ont une influence positive sur l'organisme et régulent l'appétit. Un nouveau travail de revue montre en outre que, d'une manière générale, la préférence devrait être donnée au lait entier, même dans le cadre d'un programme de réduction pondérale.

### Régulation de la prise de nourriture

Chez la plupart des gens, la composition et la taille des repas varient d'un jour à l'autre. Malgré ces variations ponctuelles, l'ingestion et la consommation d'énergie restent relativement



constantes sur une longue période. Des mécanismes complexes de régulation de la faim et de la satiété commandés par le système nerveux central sont à l'origine de cet équilibre. L'hypothalamus traite différents signaux périphériques indicateurs de la dilatation de l'estomac, des nutriments et des hormones de la satiété circulants. La cholécystokinine, sécrétée par le duodénum et déversée dans le sang en réponse à la présence des nutriments libérés (acides gras à longues chaînes notamment, mais aussi certains acides aminés), est un exemple classique d'hormone de la satiété.

### Clés pour le traitement de l'obésité

L'obésité provient d'un déséquilibre du bilan énergétique intervenant sur une période plus ou moins longue. Le système complexe de régulation de la prise de nourriture devient alors de plus en plus instable. La perception des signaux de faim et de satiété est diminuée. Une thérapie contre l'obésité doit donc nécessairement prendre en

Les produits laitiers contribuent à l'élimination des graisses

compte les mécanismes de la faim et de la satiété. Une clé importante consiste à choisir des denrées alimentaires qui influencent favorablement ces mécanismes.



## Le lait et la régulation de l'appétit

### L'appétit pour le calcium

Une étude a montré qu'un déficit en calcium alimentaire déclenche une forte envie d'aliments riches en calcium (appétit pour le calcium). Des apports adéquats de calcium via le lait et les produits laitiers permettaient un meilleur contrôle de l'appétit. Ces effets ont été notamment observés pendant la réduction pondérale.

### Effet rassiant des protéines du lait

Les protéines du lait jouent un grand rôle dans la régulation de l'appétit. Elles contribuent à accélérer l'impression de satiété et à retarder l'apparition de la faim. La digestion des protéines du lait, les caséines en particulier, est relativement lente. La vidange tardive de l'estomac, typique de l'ingestion des caséines, ralentit aussi le clivage enzymatique des protéines dans le duodénum. Les acides aminés sont par conséquent libérés plus lentement dans la circulation sanguine, ce qui fait augmenter la production de cholécystokinine (CCK), l'hormone qui déclenche une sensation durable de satiété. Les protéines stimulent en outre la sécrétion d'insuline (signal de rassasiement), sans influencer notablement la glycémie.

## Le lait et la composition de l'organisme

Différentes études menées ces dernières années ont montré les effets du calcium ou des produits laitiers sur la composition de l'organisme. La consommation de produits laitiers aide, notamment lors de régimes de réduction pondérale, à brûler les graisses (ou à freiner la résorption des acides gras) tout en conservant les protéines musculaires. On estime en outre que certains acides aminés ramifiés et substances provenant de la fraction protéique du petit-lait exercent un effet anabolique spécifique (biosynthèse) sur le tissu musculaire.

## Oui au lait entier

Si les recommandations de consommation sont respectées, les produits laitiers classés au-dessus de la catégorie «maigre» n'ont pas d'influence négative sur le risque d'obésité et de maladies cardiovasculaires. C'est la conclusion à laquelle sont parvenus les auteurs d'un récent travail de revue (Kratz et al). Comparé à d'autres aliments, le lait entier ne devrait pas non plus être classé parmi les aliments gras, car la teneur énergétique du lait partiellement écrémé ne diffère que très peu de celle du lait entier.

Tableau 1: Comparaison des teneurs énergétiques du lait entier et du lait drink

	Energie en kcal/100ml	Energie en kcal/2 dl
Lait entier, pasteurisé	68	136
Lait part. écrémé, past. (lait drink)	57	114
Différence / teneur en énergie	11	22

## Bibliographie

- Podingbauer A et al, Regulation der Nahrungsaufnahme: Physiologische Mechanismen und klinische Relevanz, Ernährungsmedizin 1/2005
- Biesalski HK et al, Ernährungsmedizin, Georg Thieme Verlag Stuttgart, New York, 2010
- Gille D, Walther B, Wie reguliert Milch das Gewicht, Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin, 3/2011
- Silbernagel S, Despopoulos A, Taschenatlas der Physiologie, Georg Thieme Verlag KG, 2012
- Schweizer Nährwertdatenbank, Bundesamt für Gesundheit, 2012
- Zemel MB, Miller SL, Dietary calcium and dairy modulation of adiposity and obesity risk, Nutr. Rev 2004
- Zemel MB, The role of dairy foods in weight management, J Am Coll Nutr. 2005
- Kratz et al, The relationship between high-fat dairy consumption and obesity, cardiovascular, and metabolic disease, Eur J Nutr, 2013

## Auteurs

Elisabeth Bühler-Astfalk  
Diététicienne-nutritionniste  
Buehrer Human Nutrition  
Schulstrasse 38  
8451 Kleinandelfingen  
052 659 22 69  
elisabeth.buehrer@bluewin.ch

Mailletter juin 2013



Suisse. Naturellement.

[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)