

Le lait, source précieuse de protéines et de matière grasse

En plus de 5% de lactose, le lait de consommation habituel contient 3,3% de protéines et 3,5% de matière grasse environ. Ces deux groupes de nutriments se distinguent par une composition originale et des propriétés spéciales qui les rendent intéressants sur le plan physiologique.

Les 13% de matière sèche du lait de vache se composent d'à peu près 4% de matière grasse et de 9% de matière sèche non grasse. Le lait renferme en tout plus de 400 acides gras diffé-



Le lait fait partie d'une alimentation équilibrée, à tout âge.

rents, ce qui en fait déjà un aliment unique en son genre. La plupart des acides gras ne sont présents que sous forme de traces, une quinzaine à des concentrations de plus de 1% [9, 12]. Le profil exact des graisses du lait est notamment influencé par la race, l'affouragement et la composition de la flore ruménique.

La matière grasse du lait se caractérise par une part élevée d'acides gras saturés (env. 70%), et notamment d'acides gras à chaînes courte et moyenne (env. 8% de la graisse lactique et 11% des acides gras saturés). Près de 30% des acides gras du lait sont insaturés: 25% sont monoinsaturés, 2,3% polyinsaturés (1,6% d'acide linoléique, 0,7% d'acide alpha-linolénique, traces d'EPA et de DHA) avec un rapport acides oméga 6-oméga 3 situé entre 1,5 et 3,2 : 1, selon l'affouragement. Près de 2,7% des acides gras du lait sont *trans*-insaturés, dont une partie de production endogène et une partie issue de l'activité des bactéries ruméniques [9, 12, 19].

Matière grasse lactique: digeste et savoureuse

Un millilitre de lait contient cinq à dix milliards de globules gras. Chacun d'eux est entouré d'une membrane composée pour l'essentiel de phospholipides, de cholestérol et de protéines. L'intérieur de chaque globule se compose de matière grasse, dont 98% sous forme de triglycérides, et pour le reste de phospholipides, de diacylglycérol et d'acides gras libres, et notamment de traces de substances aromatiques et de vitamines liposolubles [9, 12].

Une particularité de la graisse lactique est de ne pouvoir être digérée dans l'intestin par la lipase pancréatique qu'après avoir auparavant été exposée à la lipase gastrique [9]. La digestion et la résorption des acides gras à chaînes courte et moyenne ne nécessite même pas de



lipase pancréatique ni d'acides biliaires. Ils sont hydrolysés par la lipase salivaire et gastrique et peuvent être soit utilisés par les cellules de l'intestin grêle ou être directement acheminés via la veine porte jusqu'au foie où ils sont assimilés [9, 12]. La graisse lactique est de ce fait particulièrement digeste.

Vu le nombre des divers acides gras aux différents points de fusion, la graisse lactique libère progressivement ses arômes dans la bouche. C'est pourquoi son goût peut être perçu plus longtemps que celui d'autres graisses. Dans le cas du beurre viennent encore s'ajouter les arômes de la maturation de la crème. Cela donne à la graisse lactique et au beurre une saveur particulièrement délicate.

Acides gras lactiques

Dans le groupe des acides gras à chaîne courte, c'est l'acide butyrique qui domine avec un bon 4%. Il est particulièrement bénéfique pour l'intestin car il est une importante source d'énergie pour les cellules épithéliales du côlon. De plus, l'acide butyrique participe de manière prépondérante à la prévention du cancer vu qu'il est impliqué dans la régulation de nombreux gènes (comme inhibiteur de la histone désacétylase, notamment), et aussi du fait de ses propriétés anti-inflammatoires [9, 12, 13].

Parmi les nombreux acides gras saturés du lait, trois seulement peuvent augmenter le taux de cholestérol: l'acide laurique, l'acide myristique et l'acide palmitique. Tous les autres ont un comportement neutre à cet égard. Quant aux acides gras insaturés du lait, ils peuvent même abaisser le taux de cholestérol. À noter par ailleurs que l'acide laurique augmente en premier lieu le taux du cholestérol HDL, bénéfique, et que la graisse lactique permet d'augmenter globalement le taux du cholestérol HDL. Enfin, il n'y a pas d'augmentation du nombre des petites particules LDL denses et athérogènes. C'est plutôt la taille des particules LDL qui augmente, ce qui les rend moins problématiques [1, 12, 14, 18].

Il n'existe pas non plus d'évidence d'une action néfaste de la graisse lactique sur le cœur ou les vaisseaux. Au contraire, une étude actuelle de longue durée menée au Brésil sur plus de 15 000 adultes a révélé d'autant moins de signes d'un syndrome métabolique que la consommation de produits laitiers (entiers) était élevée [5]. Et dans la cohorte hollandaise de la grande étude européenne EPIC, incluant au moins 35 000 participants, l'ingestion de grandes quantités d'acides gras saturés, en particulier sous forme de graisse lactique, était corrélée avec un risque moindre de maladies cardiaques ischémiques [16].

Plusieurs acides gras sont spécifiques aux graisses des ruminants et donc au lait, p. ex. les acides gras saturés avec un nombre impair d'atomes de carbone que sont l'acide pentadécanoïque (C15:0) et l'acide margarique (C17:0). Leur détection dans le sang facilite la recherche et la mise en évidence d'effets spécifiques au lait sur la santé. Des teneurs plus élevées de ces acides gras étaient associées, dans des études d'observation, à un profil lipidique favorable et à un risque diabétique moindre. De plus, la graisse lactique contient environ 2% d'acides gras à chaîne ramifiée. Ceux-ci sont métabolisés par les entérocytes dans l'intestin, et en expérimentation animale, ils avaient des effets favorables sur la flore intestinale et l'intégrité de l'intestin [14, 16, 17]. La graisse lactique renferme également de petites quantités d'acides

gras oméga 3 hautement insaturés EPA et DHA. Les teneurs varient en fonction de l'affouragement et augmentent en cas de détention au pâturage [2].

L'acide gras *trans* quantitativement le plus important du lait est l'acide vaccénique (C18:1, t11), qui, à la différence des graisses *trans* issues de l'hydrogénation partielle industrielle, n'a pas révélé chez la femme d'effets sur le cholestérol total et LDL [8]. Les acides gras du lait avec des doubles liaisons *cis* et *trans* disposées directement l'une à la suite de l'autre sont les acides linoléiques conjugués (CLA), auxquels on attribue des effets favorables sur les vaisseaux et le poids, ainsi que dans la prévention du cancer [13, 14]. Des études probantes sur l'être humain font toutefois encore défaut. Les teneurs de la graisse lactique en CLA varient également en fonction de l'affouragement, la détention écologique et le pâturage engendrant des teneurs plus élevées [2].

Atouts des protéines lactiques

La matière sèche dégraissée du lait se compose d'en moyenne 4,8% de lactose, 0,8% de substances minérales, 0,1% de vitamines et 3,3% de protéines (cf. tableau). Les deux grands groupes que sont les protéines du lactosérum (18% des protéines du lait) et les caséines (82% des protéines du lait) présentent des séquences différentes d'acides aminés. Le lactosérum est riche en acides aminés à chaîne ramifiée (leucine, isoleucine, valine), alors que la caséine contient beaucoup d'histidine, de méthionine et de phénylalanine [3, 13].

Les caséines précipitent sous l'effet de la présure ou de l'acide. Elles sont donc particulièrement importantes pour la fabrication du fromage. Les protéines du lactosérum ne précipitent pas sous l'effet de la présure ou de l'acide mais restent en solution. Cela révèle déjà les propriétés différentes des deux fractions protéiques. La protéine du lactosérum est ainsi rapidement résorbable, elle provoque une plus forte sécrétion d'insuline et de glucagon que les caséines et favorise par exemple la formation musculaire après l'entraînement physique [4, 7, 20]. Les caséines sont résorbées plus lentement et contribuent plutôt à l'entretien de la masse musculaire sur la durée. Les composants des protéines du lactosérum ont notamment des effets antibiotiques, les glycomacropéptides du lait ont des propriétés antivirales et bifidogènes, et favorisent donc la flore intestinale (cf. tableau). Les caséines transportent des minéraux et stimulent l'absorption de ceux-ci (calcium, fer, phosphates) [10].

Acides aminés du lait

Vu sa teneur élevée – mesurée aux besoins humains – en acides aminés essentiels (cf. tableau), les protéines lactiques présentent une valeur biologique (VB) de 88, les protéines du lactosérum atteignant à elles seules une VB de 104, et les caséines 77. De plus, contrairement à de nombreuses sources de protéines végétales, la graisse lactique est très digeste et biodisponible [3, 10, 11, 21].

De par sa teneur élevée en lysine, la protéine lactique est un excellent complément des protéines issues des produits céréaliers, pauvres en lysine. La lysine est utilisée entre autres pour la synthèse de la carnitine (transport des acides gras dans les mitochondries) et elle entre

dans la composition du collagène. Vu la proportion élevée du tryptophane dans la graisse lactique, celle-ci est le partenaire idéal des aliments pauvres en tryptophane. À partir du tryptophane, l'organisme synthétise de la sérotonine, une substance «antidépresse», et à partir de celle-ci de la mélatonine, l'hormone du sommeil [4]. Cette dernière joue également un rôle important dans le réglage du rythme circadien et la prévention du cancer.

L'histidine, un autre acide aminé essentiel présent dans le lait, est importante non seulement pour la croissance, mais aussi pour la synthèse de l'hémoglobine, le pigment rouge du sang, et par là pour le transport de l'oxygène. L'histidine est transformée en histamine, qui stimule notamment la sécrétion d'acide chlorhydrique dans l'estomac, abaisse la pression sanguine, active le péristaltisme intestinal et déploie une action anti-allergénique [4]. La leucine, un acide aminé essentiel à chaîne ramifiée, est connue pour son effet anabolisant. Elle stimule la formation musculaire, surtout après l'activité physique, et freine la fonte musculaire pendant l'amaigrissement. La leucine active en outre la combustion des graisses, améliore l'effet de l'insuline et abaisse les valeurs des marqueurs de l'inflammation [4, 20, 22].

La glutamine et l'acide glutamique synthétisés à partir de celle-ci jouent notamment un rôle important dans le métabolisme de l'azote et la synthèse des neurotransmetteurs (glutamate à effet stimulant, et GABA, acide gamma-aminobutyrique à effet calmant). La glutamine est nécessaire à la synthèse du glutathion, l'un des principaux antioxydants non enzymatiques de l'organisme. Elle renforce le système immunitaire et l'intégrité fonctionnelle de la barrière intestinale, car elle approvisionne en énergie des cellules de la muqueuse. La tyrosine est non seulement le précurseur des hormones thyroïdiennes, mais aussi du neuromédiateur dopamine, qui stimule notamment la concentration et l'endurance, et qui permet à l'organisme de produire les hormones noradrénaline et adrénaline. La proline est quant à elle importante pour la synthèse du collagène et du tissu conjonctif [4, 22].

Protéine – peptide – acide aminé

Dans cette analyse des acides aminés, il ne faut pas oublier que les protéines sont digérées par étapes. D'abord, il se forme des peptides, c'est-à-dire de courtes chaînes d'acides aminés qui servent de messagers dans l'organisme (cf. tableau). Les peptides bioactifs sont élaborés – sous l'action d'enzymes – aussi bien à partir des protéines du lactosérum que des caséines du lait. Ce processus peut avoir lieu dans l'intestin comme au cours de l'élaboration des produits laitiers [10, 22].

Les peptides, dont certains ne sont composés que de trois acides aminés, peuvent agir localement et être ensuite scindés en leurs acides aminés au cours de la digestion. Cependant, beaucoup de peptides sont absorbés complètement et déploient alors des effets systémiques. Les caséines, par exemple, sont les précurseurs des inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA), qui ont un effet hypotenseur. Des effets antithrombotiques, anti-inflammatoires, antioxydants et antimicrobiens des peptides du lait ont par ailleurs été décrits (cf. tableau). Certains peptides influencent favorablement la sécrétion d'insuline et le contrôle de la glycémie, d'autres ont une action polyvalente et peuvent ainsi agir sur plusieurs systèmes de l'organisme: système vasculaire, digestion, cycles hormonaux ou système immunitaire. Contrairement aux principes actifs pharmacologiques aux effets similaires, les peptides du lait

n'ont pas les effets secondaires indésirables de ceux-ci – pour autant que la personne ne soit pas allergique [6, 10, 15, 22].

La plupart de ces connaissances se basent toutefois sur des essais menés sur des animaux ou en laboratoire, souvent avec des isolats de peptides ou des concentrés. Cela ne veut pas dire que les réactions en question soient de la même ampleur chez l'humain, ce que suggèrent pourtant les nombreuses études humaines, où la consommation régulière de lait ou de produits laitiers était associée à un risque moindre de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, de syndrome métabolique et de surpoids.

Bibliographie

1. Arnold, C, Jahreis, G: Milchfett und Gesundheit. Ernährungs Umschau 2011;58:177-181
2. Benbrook, CM et al.: Organic production enhances milk nutritional quality by shifting fatty acid composition: a United States-wide, 18 month study. PLoS One 2013;8:382429
3. Biesalski, HK et al.: Ernährungsmedizin. Thieme Verlag, Stuttgart 1999
4. Burd, NA et al.: Differences in postprandial protein handling after beef compared with milk ingestion during postexercise recovery: a randomized controlled trial. American Journal of Clinical Nutrition 2015;102:828-836
5. Drehmer, M et al.: Total and full-fat, but not low-fat, dairy product intakes are inversely associated with metabolic syndrome in adults. Journal of Nutrition 2015;146:81-89
6. Hill, DR, Newburg, DS: Clinical applications of bioactive milk components. Nutrition Reviews 2015;73:463-476
7. Iverson, JF et al.: Ingestion of leucine + phenylalanine with glucose produces an additive effect on serum insulin but less than additive effect on plasma glucose. Journal of Amino Acids 2013; doi: 10.1155/2013/964637
8. Lacroix, E et al.: Randomized controlled study of the effect of a butter naturally enriched in trans fatty acids on blood lipids in healthy women. American Journal of Clinical Nutrition 2012;95:318-325
9. Mansson, HL: Fatty acids in bovine milk fat. Food & Nutrition Research 2008;52
10. Marcone, S et al.: Milk-derived bioactive peptides and their health promoting effects: a potential role in atherosclerosis. British Journal of Clinical Pharmacology 2016; doi:10.1111/bcp.13002
11. Millward, DJ: Amino acid scoring patterns for protein quality assessment. British Journal of Nutrition 2012;108:S31-S43
12. Parodi, PW: Milk fat in human nutrition. Australian Journal of Dairy Technology 2004;59:3-59
13. Parodi, PW: Milk lipids: their role as potential anti-cancer agents. Sciences des Aliments 2008;28:44-52
14. Pereira, PC: Milk nutritional composition and its role in human health. Nutrition 2014;30:619-627
15. Power, O et al.: Antioxidant peptides: enzymatic production, in vitro and in vivo antioxidant capacity and potential applications of milk-derived antioxidant peptides. Amino Acids 2013;44:797-820

16. Praagman, J et al.: The association between dietary saturated fatty acids and ischemic heart disease depends on the type and source of fatty acid in the EPIC Netherlands cohort. *American Journal of Clinical Nutrition* 2015;103:356-365
17. Ran-Ressler, R et al.: Branched-chain fatty acid content of foods and estimated intake in the USA. *British Journal of Nutrition* 2014;112:565-572
18. Sjogren, P et al.: Milk-derived fatty acids are associated with a more favorable LDL particle size distribution in healthy men. *Journal of Nutrition* 2004;134:1729-1735
19. Souci, Fachmann, Kraut: *Die Zusammensetzung der Lebensmittel. Nährwert-Tabellen.* 8. revidierte und ergänzte Auflage, MedPharm Scientific Publishers, Stuttgart 2016
20. van Vliet, S et al.: The skeletal muscle anabolic response to plant- versus animal-based protein consumption. *Journal of Nutrition* 2015;45:1981-1991
21. WHO (Hrsg.): *Protein and amino acid requirements in human nutrition: report of a joint FAO/WHO/UNU expert consultation.* WHO Technical Report Series 935, Genf 2007
22. Wu, G: *Functional amino acids in nutrition and health.* *Amino Acids* 2013;45:407-411

Auteurs

Ulrike Gonder, écotrophologue diplômée
Ernährung und Gesundheit kontrovers
Taunusblick 21, D-65510 Hünstetten
Tél. 0049 6126 95 17 95, mail@ugonder.de

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, juillet/août 2016



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch

Annexe

Profil des acides gras (sélection) du lait de vache, min. 3,5 % de matière grasse

(Source: d'après Souci, Fachmann, Kraut, 2016)

| Acide gras | Classification | Teneur par 100 g |
|-------------------------------|---------------------|------------------|
| Saturés | | |
| Acide butyrique | C4:0, cc | 139 mg |
| Acide caproïque | C6:0, cc | 79 mg |
| Acide caprylique | C8:0, cm | 45 mg |
| Acide caprique | C10:0, cm | 98 mg |
| Acide laurique | C12:0, cm | 122 mg |
| Acide myristique | C14:0, cl | 374 mg |
| Acide pentadécanoïque | C15:0 | 42 mg |
| Acide palmitique | C16:0, cl | 962 mg |
| Acide margarique | C17:0 | 22 mg |
| Acide stéarique | C18:0, cl | 320 mg |
| Acide arachidique | C20:0, cl | 5,4 mg |
| Acide béhénique | C22:0, cl | 2,4 mg |
| Acide lignocérique | C24:0, cl | 2,0 mg |
| Monoinsaturés | | |
| Acide myristoléique | C14:1 | 37 mg |
| Acide palmitoléique | C16:1 | 53 mg |
| Acide oléique | C18:1 | 680 mg |
| Acide vaccénique | C18:1, <i>trans</i> | 122 mg |
| Acide eicosanoïque | C20:1 | 5,7 mg |
| Polyinsaturés | | |
| Acide linoléique | C18:2, O6 | 42 mg |
| CLA | C18:2, <i>trans</i> | 21 mg |
| Acide linoléique | C18:3, O3 | 23 mg |
| Acide arachidonique | C20:4, O6 | 3,0 mg |
| DHA (acide docosahexaéniq ue) | C22:6, O3 | < 0,1 mg |
| Phospholipides | | |
| Teneur totale | | 33 mg |
| Phosphatidylcholine | | 11 mg |
| Phosphatidyléthanolamine | | 9 mg |
| Phosphatidylsérine | | 1 mg |
| Phosphatidylinositol | | 2 mg |
| Sphingomyéline | | 9 mg |

cc = à chaîne courte, cm = à chaîne moyenne, cl = à chaîne longue

Teneur et fonction biologique des principales protéines du lait

(Source: mod. d'après Pereira, 2014)

| Fraction protéique | Teneur dans le lait | Fonctions |
|-------------------------|---------------------|--|
| Caséines | 2,6 % | transport de minéraux (calcium, phosphates, fer, zinc, cuivre) |
| Protéines du lactosérum | 0,63 % | |
| - Bêta-lactoglobuline | 0,32 % | lie le rétinol et les acides gras, probablement antioxydante |
| - Alpha-lactalbumine | 0,12 % | transport du calcium, immunomodulatrice, anticarcinogène |
| - Immunoglobulines | 0,07 % | système immunitaire |
| - Lactoferrine | 0,1 % | antimicrobienne, antioxydante, immunomodulatrice, lie le fer, anticarcinogène |
| - Lactoperoxydase | 0,003 % | antimicrobienne |
| - Lysozyme | 0,00004 % | antimicrobienne, agit en synergie avec les immunoglobulines et les lactoferrines |
| Glycomacropéptides | 0,12 % | antivirale, bifidogène |



Suisse. Naturellement.



www.swissmilk.ch

Influence des peptides du lait sur le système cardiovasculaire

(Source: mod. d'après Marcone, 2016)

| Effet | Protéine précurseur | Synthèse des peptides par | Effet du peptide |
|--------------------|--|---------------------------|--|
| antihypertenseur | alpha _{s1} -caséine et bêta-caséine | bactéries et levures | inhibiteurs de l'ECA |
| | alpha-lactalbumine, bêta-lactoglobuline | enzymes protéolytiques | inhibiteurs de l'ECA et de l'endothéline 1 |
| | bêta-caséine, alpha-lactalbumine | enzymes protéolytiques | inhibiteurs de l'ECA, opioïdes |
| antithrombotique | kappa-caséine | enzymes protéolytiques | inhibiteurs de l'agrégation plaquettaire et liaison du fibrinogène |
| | alpha-lactalbumine | enzymes digestives | inhibiteurs de l'agrégation plaquettaire |
| antioxydant | caséine | enzymes protéolytiques | capteurs de radicaux (anions de superoxyde, notamment), inhibiteurs de l'ECA |
| antihyperlipémiant | bêta-lactoglobuline protéines du lactosérum | enzymes protéolytiques | «lactostatine», antihypercholestérolémiants antihypercholestérolémiants |
| Antiinflammatoire | caséine | bactéries entériques | recrutement de leucocytes et inhibiteurs PPARgamma-dépendants du NF-kappaB |
| | caséine | enzymes protéolytiques | inhibiteurs du TGF-bêta 1, de la COX-2 et du NF-kappaB |
| | protéines du lactosérum | hautes pressions | diminution des cytokines |
| | lactoferrine | protéolyse | anticatabolisants et antiarthritiques |



Suisse. Naturellement.



www.swissmilk.ch

Profil des acides aminés du lait de vache, min. 3,5 % de matière grasse

(Source: d'après Souci, Fachmann, Kraut, 2016, WHO-Technical Report Series n° 935, 2007 et propre calcul)

| Acide aminé | Classification | Teneurs par 100 g | Recommandation OMS ex.: adulte, 70 kg | 500 g de lait couvre la recommandation OMS à |
|------------------|----------------|-------------------|--|--|
| Alanine | n. ess. | 123 mg | - | |
| Arginine | ess. c. | 122 mg | - | |
| Acide aspartique | n.ess. | 297 mg | - | |
| Cystine | ess. c. | 29 mg | 280 mg / jour | |
| Acide glutamique | ess. c. | 815 mg | - | |
| Glycine | n. ess. | 74 mg | - | |
| Histidine | ess. | 87 mg | 700 mg / jour | 62 % |
| Isoleucine | ess., ram. | 170 mg | 1400 mg / jour | 61 % |
| Leucine | ess., ram. | 380 mg | 2730 mg / jour | 70 % |
| Lysine | ess. | 327 mg | 2100 mg / jour | 78 % |
| Méthionine | ess. | 111 mg | 700 mg / jour | 79 % |
| Phénylalanine | ess. | 173 mg | 1750 mg / jour | 49 % |
| Proline | n. ess. | 373 mg | - | |
| Sérine | n. ess. | 215 mg | - | |
| Thréonine | ess. | 167 mg | 1050 mg / jour | 80 % |
| Tryptophane | ess. | 42 mg | 280 mg / jour | 75 % |
| Tyrosine | ess. c. | 183 mg | * | * |
| Valine | ess., ram. | 225 mg | 1820 mg / jour | 62 % |

n. ess. = acide aminé (AA) non essentiel, ess. c. = AA essentiel dans certaines conditions, ess. = AA essentiel, ram. = à chaîne ramifiée

* La quantité de tyrosine recommandée est comprise dans la valeur pour la phénylalanine.