

swissmilk Newslaiter



Le lait et ses multiples atouts
Partie 4 · Novembre 2013



Garder la ligne

Le lait et les produits laitiers sont des alliés de choix pour qui veut contrôler son poids ou perdre des kilos superflus. Des études toujours plus nombreuses viennent confirmer l'effet amincissant du calcium et d'autres composants du lait. Quatre portions de lait et de produits laitiers par jour, voilà la formule idéale.

Le calcium, le coup de pouce du lait

Déclarer la guerre aux kilos superflus



Le lait et les produits laitiers aident à mincir et à maintenir son poids. Des chercheurs avaient déjà fait cette observation dans les années 1980. Depuis, de nombreuses autres études sont venues confirmer l'effet brûle-graisse du lait. Le calcium du lait pourrait jouer un rôle particulier par son influence spécifique sur le métabolisme des graisses.

Une consommation régulière et suffisante de lait et de produits laitiers dans le cadre d'une alimentation low carb permet très simplement de

perdre des kilos superflus et de mieux contrôler son poids. C'est ce que montrent différentes études. Les scientifiques attribuent cet effet brûle-graisse au calcium très présent dans le lait, ainsi qu'à d'autres substances bioactives. Ceux-ci empêchent le stockage des graisses et en stimulent l'oxydation. En outre, dans l'intestin, le calcium lie une partie des graisses alimentaires qui sont ensuite éliminées.

La carence en calcium est considérée comme l'un des facteurs du surpoids. Un manque de calcium semble en effet provoquer une constante envie de manger. En revanche, une alimentation riche en calcium comprenant plusieurs portions de lait par jour diminue l'appétit et l'envie de sucré. Cet effet est aussi dû aux protéines lactiques qui rassasient vite et durablement. Consommer plus de lait et en même temps moins de glucides correspond à une alimentation low carb. Il ne s'agit pas d'un régime, mais d'une alimentation saine, convenant pour tous au quotidien.

«Le lait et les produits laitiers rassasient et diminuent l'envie de sucré»

Maigrir avec le lait

Manger bien et avec plaisir sans avoir faim

Un sous-apport de calcium laitier semble être associé à l'état de surpoids. À l'inverse, consommer régulièrement assez de lait et de produits laitiers favorise la perte de poids, pour autant que l'on suive en parallèle les principes de l'alimentation low carb. En adaptant les calories aux besoins, on facilite le contrôle pondéral.

Une étude renommée montre que le «régime lacté» permet de perdre nettement plus de poids qu'un régime standard. Des probants en surpoids ont été soumis soit à un régime standard apportant 400 à 500 milligrammes de calcium, soit à un régime supplémenté apportant entre 1200 et 1300 milligrammes de calcium, soit à un «régime lacté» comprenant une part importante de produits laitiers et fournissant également entre 1200 et 1300 milligrammes de calcium par jour.

Après six mois, tous les probants avaient perdu du poids. Cependant, le groupe soumis au «régime lacté» avait perdu 11 kilogrammes en moyenne, soit deux tiers de plus que le groupe soumis au régime standard, où la perte était de 6,6 kilogrammes. Avec une réduction pondérale de 8,6 kilogrammes, le groupe ayant reçu la préparation de calcium se situait au milieu. Les résultats obtenus en termes de perte de graisse abdominale sont également impressionnants. Alors que la réduction du tour de taille était de 4,5 centimètres dans le groupe au régime standard et de 7 centimètres dans le groupe ayant reçu la préparation de calcium, le groupe du

«régime lacté» a perdu presque 9 centimètres, soit la plus importante perte de graisse abdominale. D'autres études viennent corroborer cet effet positif du lait comme brûle-graisse.

La composition du lait facilite le contrôle pondéral

Un «régime lacté» permet de perdre non seulement plus de poids, mais encore plus de graisse abdominale. Le calcium et d'autres composants du lait sont responsables de cet effet. Parallèlement, le lait fournit beaucoup de protéines qui contribuent à l'entretien de la masse musculaire. Pour un effet positif au niveau pondéral, il faudrait un apport de quelque 1200 milligrammes de calcium par jour, quantité atteinte avec environ quatre portions de produits laitiers.

Le calcium du lait empêche l'accumulation des graisses

Plus l'apport alimentaire de calcium est faible, plus la sécrétion des hormones calcitriol et parathormone augmente pour mobiliser encore du calcium. La concentration de ces hormones favorise l'accumulation de graisse dans les cellules adipeuses en même temps qu'elle freine la combustion de la graisse. Lorsque l'apport de calcium est suffisant, on constate exactement le phénomène inverse. La sécrétion de calcitriol et de parathormone diminue, de même que le stockage des graisses, alors que la combustion des graisses augmente.

Le calcium du lait aide à faire fondre la graisse abdominale

Le calcium du lait a un effet très apprécié sur la graisse abdominale. En fait, il freine la production de cortisol, une hormone favorisant la constitution de graisse abdominale. Ainsi, un apport optimal de calcium laitier permet de réduire nettement le tour de taille.

Le calcium du lait diminue l'appétit

L'ingestion de quantités insuffisantes de calcium entraîne une «faim de calcium», qui pousse à manger jusqu'au moment où l'organisme sera rassasié. Un





Ne pas oublier l'exercice et la détente

30 minutes de sport par jour font partie d'une vie saine. Les exercices d'endurance permettent de garder la forme, la musculation aide à brûler les graisses. Le sommeil et la détente favorisent l'équilibre hormonal. En effet, quand ce dernier est perturbé, le corps réagit par un appétit exagéré et des envies de sucré.

apport suffisant de calcium permet en revanche de mieux contrôler son appétit. En effet, avec des repas riches en calcium, non seulement on mange moins, mais l'envie de grignoter en permanence diminue.

La leucine du lait protège les muscles

Comme différentes études l'ont montré, le calcium n'est pas à lui seul responsable de l'effet amincissant. En effet, on n'obtient pas le même résultat avec des préparations de calcium pur. Le lait et les produits laitiers doivent donc avoir d'autres composants qui agissent sur le métabolisme des graisses. La leucine, un acide aminé, joue à cet égard un rôle de premier plan. Elle protège et soutient le développement musculaire, tout en favorisant la combustion des graisses dans les muscles.

Les protéines du lait rassasient

Le lait compte parmi les aliments riches en protéines. Les très nombreuses protéines du petit-lait contribuent notamment à rassasier durablement. Le mécanisme de la satiété n'a pas encore été expliqué avec précision. On suppose toutefois qu'une concentration sanguine élevée d'acides aminés active différentes hormones de la satiété. Non seulement les protéines rassasient bien, mais elles préviennent aussi les grosses faims. Même si elles stimulent la sécrétion d'insuline, elles n'entraînent

Un verre de lait (2 décilitres) contient:

- 244 milligrammes de calcium, qui freine la formation de dépôts de graisse et stimule la combustion des graisses.
- 6,6 grammes de protéines, qui préviennent la perte musculaire et rassasient bien et durablement.
- 8 grammes de matière grasse, qui donne au lait son bon goût et fournit des acides gras essentiels et des vitamines liposolubles.
- 1,75 décilitre d'eau, qui remplit l'estomac, rafraîchit et étanche la soif.



Les effets amincissants du lait et des produits laitiers

Pour maigrir encore mieux sans prêter sa santé: la pyramide alimentaire low carb avec quatre portions de lait (voir aussi à la page 6).

Quatre portions de lait par jour aident:

- ... à perdre plus de poids.
- ... à brûler plus de graisse corporelle.
- ... à réduire le tour de taille.
- ... à moins accumuler de réserves de graisse.
- ... à mieux entretenir la masse musculaire.
- ... à atteindre plus rapidement une sensation de satiété plus durable.
- ... à réduire le grignotage.

pas, contrairement aux glucides, d'augmentation notable de la glycémie. Celle-ci reste stable, ce qui est un facteur permettant d'éviter les fringales.

La matière grasse lactique: un plus

Avec ses 68 kilocalories par décilitre, le lait entier est un aliment pauvre en énergie. Il doit cette faible densité énergétique à sa teneur élevée en eau, qui dépasse 85 %. Les produits à base de lait entier contiennent nettement plus d'acides gras essentiels et de vitamines liposolubles (A, D, E) que les produits à base de lait écrémé. Du point de vue de la santé, il est donc déconseillé de se tourner vers les produits réduits en matière grasse. Et ce même en considérant les calories: alors que le lait entier ne compte par décilitre que 11 kilocalo-



«Le calcium du lait favorise la perte de graisse abdominale»

ries de plus que les produits allégés, il contient en plus toutes ses substances nutritives d'origine. Qui veut maintenir son poids prend chaque jour quatre portions de produits laitiers, sans oublier de manger beaucoup de fruits et légumes, d'absorber suffisamment de protéines, mais moins de glucides.

Le calcium du lait aide à abaisser la tension artérielle

Les problèmes de poids sont souvent accompagnés d'une pression sanguine élevée. Ici aussi, le calcium du lait est un atout: de nombreuses études ont analysé l'influence des produits laitiers sur la tension artérielle. Une alimentation riche en légumes, en fruits et en produits laitiers fait nettement baisser la pression sanguine. Cet effet est attribué principalement aux produits laitiers, et plus précisément au calcium qu'ils contiennent, quoique d'autres minéraux, comme le magnésium et le potassium, contribuent aussi à la régulation de la tension artérielle.

La graisse lactique n'influe pas sur le taux de cholestérol

On est revenu depuis longtemps de l'idée qui a eu cours durant des décennies selon laquelle la graisse lactique représente un risque pour le cœur, la circulation sanguine et le cerveau. Divers travaux de recherche ont prouvé en effet que le lait et les produits laitiers n'ont pas d'influence négative sur la cholestérolémie ou le système cardiovasculaire.

Calcium du lait et intolérance au lactose

Les intolérants au lactose peuvent recourir aux produits délactosés. Ces derniers contiennent autant de protéines et de calcium et déploient le même effet au niveau pondéral.

Ne pas oublier de boire

L'eau est le désaltérant idéal. Pour varier, on optera pour des tisanes aux herbes, aux fleurs ou aux fruits ou encore des jus de fruits bien dilués.

Deux exemples pour une journée minceur

Profiter de l'effet brûle-graisse du lait

Exemple 1

Petit-déjeuner



Bircher avec du cottage cheese

Dîner



Céleri-rave au safran avec viande séchée des Grisons et yogourt au persil

Souper



Escalopes de porc sur lit de légumes aux pommes

Collation



Latte macchiato épicé

Exemple 2



Bouquets de légumes et viande séchée



Salade de haricots rouges au poisson



Salade de fromage à rebibes et de petits radis



Milk-shake à la mûre «coulée de lave»



4 portions de lait et de produits laitiers par jour, c'est par exemple

**un verre de lait
un yogourt
un morceau de fromage frais
un morceau de fromage à pâte dure**

Télécharger les recettes:

www.swissmilk.ch/nutrition > Publications > Newsletter