

Berne, le 4 décembre 2013 sw

Prise de position sur la documentation de consultation «Réapprendre à maigrir en misant sur le lait»

Les informations nutritionnelles de Swissmilk reposent sur des données scientifiques

Chères diététiciennes, chers diététiciens,

Dans leur dernière édition, le magazine *Gesundheitstipp* et son pendant romand *Bon à Savoir* ont relancé l'éternelle discussion concernant la méthode «idéale» pour perdre du poids. La documentation de Swissmilk «Réapprendre à maigrir en misant sur le lait» fait l'objet d'un article qui nous reproche notamment d'inciter les patients à consommer plus de lait et d'avoir sélectionné à dessein les études de référence. Nous souhaitons prendre position face à ces critiques.

«Réapprendre à maigrir en misant sur le lait» est une documentation de consultation mise gratuitement à la disposition des diététiciennes et diététiciens pour les aider à soutenir les patients qui veulent perdre du poids. Il ne s'agit en aucun cas d'une brochure tout public. La documentation se base sur le régime *low carb*, qui prône une consommation de légumes, de salade et de fruits en suffisance, combinée avec suffisamment de protéines et de produits laitiers. L'auteur de l'article l'aurait compris s'il avait lu la documentation avec attention. Les premières pages présentent les avantages de consommer des protéines et des produits laitiers lors d'un régime, études à l'appui. Des spécialistes et des revues spécialisées de renom publient sur ce sujet depuis des années. Les experts interrogés dans le cadre de l'article semblent ne pas en être informés – et ils qualifient la documentation de «coup de pub». Ils n'ont apparemment pas non plus remarqué qu'il ne s'agit pas d'une comparaison entre différents régimes. Il existe bien évidemment des études démontrant qu'aucune différence de poids n'est relevée entre les régimes *low carb* et *low fat*, avec ou sans lait. La documentation de consultation évoque en revanche une possibilité toujours plus évidente et longuement discutée qui peut aider à maigrir.

Dans l'article publié dans *Gesundheitstipp* et *Bon à Savoir*, les experts signalent que trois à quatre portions de lait au quotidien n'ont pas d'effets négatifs sur la santé, mais ils critiquent cette recommandation venant de nous. Les produits laitiers «nature» ont généralement une faible valeur énergétique et ne sont nullement mauvais pour la santé. Les produits laitiers font partie de notre alimentation de base et sont conseillés par les associations professionnelles. Nous recommandons généralement de choisir des produits non transformés, sans sucre ajouté. La légende de la «mauvaise» graisse du lait a définitivement fait son temps, et tous les diététiciens savent que la crème fraîche ne fait pas partie des portions de lait – sauf peut-être les experts de *Gesundheitstipp*. En outre, nous ne mettons absolument pas en doute le fait qu'à part le lait, d'autres aliments contiennent des protéines et du calcium; c'est pourtant ce qui nous est reproché. De nombreux aliments d'origine végétale contiennent des substances inhibitrices de la résorption, alors que les produits laitiers contiennent des substances qui



Suisse. Naturellement.



www.swissmilk.ch

favorisent cette dernière. Combiner les aliments d'origine animale et végétale est dès lors conseillé. Notre documentation y fait aussi référence.

Dans l'article du *Gesundheitstipp*, seuls des experts et des tenants de la diétothérapie traditionnelle pauvre en graisses et riche en glucides sont cités. Ils saisissent d'ailleurs l'occasion de faire de la publicité pour un livre de régime. Il manque une discussion constructive et équilibrée sur les avantages et les inconvénients des deux concepts de régime *low carb* et *low fat*, ou sur les nombreuses expériences recueillies à ce jour sur des périodes plus ou moins longues. L'article ne défend qu'une seule position, mais ne fournit pas de sources d'information indépendantes.

Les recommandations nutritionnelles de Swissmilk se basent sur des données scientifiques actuelles. Le lait n'est jamais présenté comme un «remède diététique miracle». La consommation de lait conseillée est toujours établie dans le contexte de l'alimentation globale et de l'activité physique, que ce soit dans le cadre d'une alimentation saine pour personnes de poids normal, ou d'un régime pour personnes voulant maigrir.

Chères diététiciennes, chers diététiciens, vous pouvez être sûrs que Swissmilk se base sur une argumentation scientifique. Depuis de nombreuses années, nous vous informons régulièrement des résultats d'études récentes sur le sujet. Pour ce faire, nous sommes également soutenus par des scientifiques externes, comme la station de recherche Agroscope Liebefeld-Posieux ALP. Vous savez que Swissmilk informe en premier lieu sur le rôle du lait dans l'alimentation et êtes en mesure de situer ces résultats dans le contexte scientifique.

Nous regrettons qu'un débat impartial et constructif sur la question n'ait pas eu lieu dans le cadre de cet article de *Gesundheitstipp* et espérons que vous continuerez d'utiliser notre documentation de consultation.

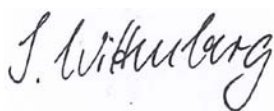
Nous vous prions d'agréer, chères diététiciennes, chers diététiciens, nos meilleures salutations.

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk



ppa. Barbara Paulsen Gysin
Relations publiques



p.o. Susann Wittenberg
Écotrophologue B.Sc.



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch