

Le rôle des produits laitiers dans la stabilisation pondérale

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

Réussir à perdre du poids est généralement moins difficile que de stabiliser son poids sur le long terme. On reprend trop souvent ses anciennes habitudes alimentaires et par voie de conséquence les kilos perdus. Une des raisons de cet échec est que le régime suivi fait baisser le métabolisme basal. Par conséquent, lorsque l'apport en calories augmente, le poids augmente à nouveau très vite. Il est souvent reproché aux produits laitiers de jouer un rôle important dans cet effet de yoyo en raison de leur teneur en graisse élevée et de leur densité énergétique. Il ne faut cependant pas perdre de vue qu'ils font partie intégrante d'une alimentation équilibrée, notamment en raison de leur forte teneur en calcium. Selon certaines informations, le calcium contribuerait à augmenter l'oxydation des graisses et leur élimination par la voie des selles, jouant ainsi un rôle de régulation pondérale.

Des chercheurs de l'Université du Tennessee ont voulu connaître l'influence des produits laitiers sur le poids et la composition du corps après un régime amaigrissant, c'est-à-dire pendant la phase de stabilisation pondérale :

- 338 hommes et femmes âgés de 32 à 46 ans et affichant un IMC compris entre 31 et 38 ont donc été sélectionnés sur 2 sites différents (Kansas et Tennessee). Au début de l'étude sur chacun des sites, ces personnes ont été réparties de manière aléatoire en 2 groupes. À la phase de perte de poids de 3 mois, identique pour les deux groupes a succédé une phase de stabilisation pondérale de 6 mois. Au cours de cette deuxième phase, le groupe témoin a consommé une faible quantité de produits laitiers (≤ 1 portion/jour) tandis que le groupe test consommait 3 portions, ou plus, par jour.

- Lors des deux phases, les critères d'évaluation primaires ont été les modifications de la masse et de la composition du corps (adiposité totale et abdominale). Les critères secondaires retenus ont été les taux sanguins, la pression sanguine, le métabolisme au repos et le quotient respiratoire (indicateur de l'oxydation des graisses). L'absorption d'énergie et de calcium, la consommation de produits laitiers et l'activité physique ont été également enregistrées.

- La combinaison de menus, de repas préemballés, de fruits et légumes et de frappés a limité l'apport énergétique au cours des 3 mois de la phase de perte de poids à 1200 - 1500 kcal.

Au cours des 6 mois de la phase de stabilisation pondérale, les participants ont été astreints à un régime correspondant à leur consommation d'énergie calculée (métabolisme basal, plus activité corporelle). Ils devaient à cet égard se conformer aux stratégies apprises en matière d'alimentation saine. Sur chaque site, le groupe test devait consommer 3 portions de produits laitiers (lait, yogourt et fromage), soit > 1000 mg de calcium par jour et le groupe témoin se limiter à une portion ou à moins d'une portion (< 600 mg Ca/jour).

L'activité physique a été enregistrée au moyen d'un pedomètre. L'apport énergétique, la composition des nutriments et la consommation de produits laitiers ont été enregistrés selon un protocole nutritionnel de 3 jours avant le lancement de l'étude (base line) ainsi qu'au bout de 3, 6 et 9 mois.

Résultats

- Au bout de 3 mois, 68 des 338 candidats ont été éliminés parce que la diminution de poids visée de 10 % du poids initial n'avait pas été atteinte.
- On n'a constaté aucune différence significative des données initiales (base line) entre le groupe témoin et le groupe test sur chacun des deux sites. Les participants du Tennessee présentaient cependant un poids un peu plus faible et un pourcentage de graisse moins élevé que ceux de leurs collègues du Kansas. Ils absorbaient env. 100 kcal/jour de moins que ces derniers.
- L'apport énergétique dans le groupe test (≥ 3 portions de produit laitier) était significativement plus élevé que celui du groupe témoin, à la fois pendant la phase de diminution pondérale et pendant celle de stabilisation pondérale, soit ≤ 1 portion (+ 248 kcal pendant les mois 3 à 6; + 200 kcal pendant les mois 7 à 9). Pendant la phase de diminution pondérale, on n'a constaté aucune différence en les deux groupes au niveau de la perte de poids, de l'IMC et de l'adiposité totale et abdominale.
- Au cours de la phase de stabilisation pondérale, les probants du groupe témoin du Tennessee ont affiché une augmentation de poids, de l'IMC et de la graisse abdominale significativement supérieure à celle des membres du groupe test du Tennessee d'une part, et du groupe témoin du Kansas d'autre part. Au Kansas, les différences entre les deux groupes n'étaient pas significatives et affichaient même des tendances contraires. Les groupes tests des deux sites et le groupe témoin du Kansas ont conservé le même poids pendant les 6 mois de la phase de stabilisation.
- Pour tous les autres paramètres mesurés tels que le cholestérol, les triglycérides, la pression sanguine, la glycémie et l'insuline, aucune différence n'a pu être constatée entre les divers groupes.
- Seule la concentration de calcitriol sérique des groupes tests a diminué de façon significative durant la phase de stabilisation pondérale. La diminution du calcitriol circulant dans le sérum suite à une augmentation de l'apport de produits laitiers a entraîné une augmentation de l'oxydation des graisses aussi bien dans les études conduites sur des animaux que dans celles qui ont été menées sur l'être humain. Dans le même temps, un régime prolongé riche en produits laitiers et en calcium a provoqué une augmentation significative (2 fois) de l'oxydation des graisses. Ces mécanismes pourraient expliquer pourquoi les groupes tests suivant un régime riche en produits laitiers ont mieux réussi à maintenir leur poids en dépit d'apports énergétiques significativement plus élevés, comparés aux groupes témoins ayant consommé moins de produits laitiers.

Conclusion

Après avoir réussi à perdre du poids, il est nécessaire d'accorder une même attention à la phase de stabilisation qui suit. Il ne suffit pas de contrôler seulement les calories et de rayer des groupes entiers de denrées alimentaires de son régime alimentaire. On se doit aussi de connaître les éléments nutritifs positifs des aliments. Par exemple, on décrit ici l'effet favorable du calcium des produits laitiers dans le processus de stabilisation pondérale. Les différences d'un site à l'autre montrent que d'autres facteurs peuvent aussi exercer une influence, mais la présente étude ne donne aucun renseignement à ce sujet.

Source

M. B. Zemel, J. E. Donnelly, B. K. Smith, D. K. Sullivan, J. Richards, D. Morgan-Hanusa, M. S. Mayo, X. Sun, G. Cook-Wiens, B. W. Bailey, E. L. Van Wallegghen, and R. A. Washburn. Effects of dairy intake on weight maintenance. *Nutr Metab (Lond)* 5 (1):28, 2008.

Mail [laiter](#) février 2009

