



Commission
canadienne du lait

Canadian Dairy
Commission

Février 2004

Le Forum des Spécialistes

**Article vedette de ce mois:
Les produits laitiers font la guerre aux rondeurs!
par Helen Bishop MacDonald**



MILK INGREDIENTS.ca

INGRÉDIENTS **LAITIERS**.ca

Canada

Les produits laitiers font la guerre aux rondeurs!

par Helen Bishop MacDonald

L'un des plus graves problèmes dans le secteur de la nutrition est la façon dont la mésinformation ou les idées fausses s'ancrent dans l'esprit collectif. En voici un petit exemple : l'absurdité de la croyance voulant que les œufs bruns soient plus nutritifs que les blancs. Cette croyance est insignifiante et ne fait pas grand tort aux gens qui y croient, sauf qu'il leur en coûte quelques sous de plus à l'épicerie. Un autre mythe qui pourrait causer des dommages bien plus graves, bien que ce soit à un plus petit groupe de gens, est qu'il faut boire huit verres d'eau par jour. En réalité, nous avons besoin de l'équivalent de deux litres de liquides, que nous pouvons obtenir sans boire un seul verre d'eau, à partir des aliments consommés chaque jour et qui contiennent des liquides. Le risque de dommages survient lorsque les gens poussent une telle notion à l'extrême et peuvent mourir de surconsommation de l'aliment en question.

Le mythe qui me préoccupe le plus, toutefois, est celui selon lequel le lait et les produits laitiers soient engraisants, puisqu'il touche un bien plus grand nombre de personnes. Ce mythe est non seulement une grosse erreur, et c'est tout à fait le contraire.

Lors d'une étude menée récemment auprès de gens sélectionnés au hasard, le docteur Michael Zemel et son groupe de chercheurs ont démontré que la consommation de lait et de produits laitiers augmente considérablement la perte de poids et de cellules grasses chez les personnes suivant un régime modérément réduit en calories. Un autre chercheur, Robert Heaney, a démontré que les gens dont l'apport en calcium (provenant surtout de produits laitiers) est supérieur à 1 200 mg par jour sont cinq fois moins portés à avoir un indice de masse corporelle de plus de 26,

comparativement à ceux qui consomment moins de 500 mg de calcium. Un indice de masse corporelle se situant entre 20 et 25 témoigne d'un poids sain. En termes plus pratiques, cela signifie que les personnes qui prennent, en moyenne, trois portions ou plus de lait et de produits laitiers par jour, tout en respectant l'équilibre alimentaire, sont bien moins sujettes à l'embonpoint que celles qui évitent le lait!

D'autres chercheurs se sont penchés sur les habitudes alimentaires des enfants et des adolescents pour en arriver à une conclusion fort semblable : les jeunes qui boivent du lait et mangent du fromage et du yogourt risquent beaucoup moins de devenir obèses.

Cela semble friser le ridicule, n'est-ce pas ? La notion voulant que les jeunes qui mangent du fromage soient plus minces paraît nier tout ce que nous croyons savoir. Mais les preuves sont flagrantes. Une étude menée récemment au Canada sur les habitudes alimentaires des enfants obèses et non-obèses a établi que la consommation de fromage est anticorrélée au pourcentage d'adiposité tandis que les boissons additionnées de sucre y sont corrélées positivement. La découverte concernant les boissons sucrées n'était pas une surprise pour les chercheurs, mais celle concernant le fromage était plutôt étonnante!

Une autre étude sur les enfants, celle-ci menée au Tennessee, a démontré que plus les enfants consomment de calcium, moins leur corps contient de cellules grasses. De même, suite à une enquête auprès d'enfants d'âge préscolaire de Boston, on a conclu que plus on boit de lait moins il y a d'embonpoint.

Bien entendu, toutes ces constatations mènent à un intérêt accru envers le rôle plus important du calcium et des produits laitiers dans la perte et le maintien du poids. Malheureusement, certains ont interprété les résultats scientifiques à savoir que seul le calcium est à la source de ce phénomène

favorable. Au contraire, il devient de plus en plus évident que ce serait plutôt l'association du calcium avec des ingrédients laitiers, qui ne sont pas encore identifiés, qui serait la combinaison gagnante. Lorsque des chercheurs ont tenté de reproduire la réussite de la perte de poids au moyen d'une supplémentation en calcium, les résultats n'étaient pas comparables. Le simple fait d'ajouter du calcium à un produit n'aide pas autant que l'apport de calcium du lait et des produits laitiers. Dans les cas où on a utilisé des boissons au soja enrichies de calcium, la perte de poids constatée était semblable à celle des gens suivant des régimes pauvres en calories.

La recherche à savoir quels autres composants du lait, à part le calcium, pourraient contribuer à la perte de cellules grasses a été axée sur l'acide linoléique conjugué (ALC) et les protéines. Certes, il existe une quantité imposante de preuves à l'effet que l'ALC a un impact sur la constitution du corps humain (plus de masse musculaire, moins de cellules grasses), et on constate un regain d'intérêt envers le rôle des aliments riches en protéines pour une perte de poids plus efficace. En somme, le lait et les produits laitiers sont les seuls aliments naturellement riches en calcium, en ALC et en protéines.

En fin de compte, voici le message décisif : les Canadiens bénéficieront grandement de la consommation accrue du lait, du fromage, du yogourt et des produits contenant ces ingrédients. Ce n'est pas par pure coïncidence que le poids moyen de la population a augmenté à mesure que diminuait la consommation de produits laitiers. Étant donné la diversité des maladies chroniques qui ont été liées à une faible consommation de calcium ou de lait, plus la preuve que le lait détruit les cellules grasses, l'un des meilleurs conseils en nutrition que nous pouvons offrir aux Canadiens est de suivre la recommandation du Guide alimentaire de Santé Canada, soit

de prendre de deux à quatre portions de lait et de produits laitiers chaque jour.

En résumé, les chercheurs ont constaté l'irréalisme des mythes voulant que les produits laitiers entraînent une prise de poids. Effectivement, leurs études ont révélé que la consommation d'ingrédients laitiers peut contribuer à une meilleure santé et à un régime alimentaire plus équilibré.

Quelles sont les répercussions de ces conclusions pour vous, les transformateurs secondaires ? À mesure que les consommateurs prendront conscience de l'application rigoureuse de la démarche scientifique associée aux produits laitiers, ils seront plus portés à accroître leur consommation de ces produits, que ce soit sous forme de fromage et de lait ou de produits de transformation secondaire, tels les aliments préparés riches en ingrédients laitiers, comme la crème ou le beurre, et les boissons substituts de repas / boissons de régime alimentaire enrichies de poudre de lait écrémé et de protéines laitières.

L'application rigoureuse de la démarche scientifique rattachée aux produits et ingrédients laitiers devrait occasionner de nouvelles possibilités de croissance dans la transformation des aliments et dans les autres secteurs de la transformation secondaire. Les entreprises en quête de nouveaux moyens de promotion et de commercialisation de leurs produits finis peuvent souligner l'utilisation d'ingrédients laitiers afin de mieux convaincre leur clientèle.

HELEN BISHOP MACDONALD

Helen Bishop MacDonald, diététicienne et auteure accomplie, détient une maîtrise en nutrition de l'université de l'État du Michigan. Au cours de sa carrière fort dynamique et diversifiée, elle a occupé tour à tour les postes de diététiste pour les Flames de Calgary et les '88 Olympics, de chroniqueuse de nutrition pour la revue *Canadian Living*, de chargée de cours à l'université Mount St. Vincent et à l'Université

Dalhousie, de professeur adjointe à l'Université de Moncton, de conseillère indépendante en nutrition et de chercheuse en nutrition.

Mme MacDonald est l'auteure de « Eating for the Health of It » ainsi que co-auteure de « The Total Fibre Book » (avec Marg Fraser) et de « Eat Well, Live Well », Guide alimentaire de l'Association des diététistes du Canada (avec Marg Howard). En outre, elle a publié six documents de recherche portant, entre autres, sur l'obésité et la perte de poids, le rôle du xylitol dans la prévention des caries dentaires, la place de la viande dans le régime alimentaire et le choix des légumes pour l'apport en bêta carotène, en vitamines et en fibre.

En 1987, elle s'est vu décerner le prix General Foods pour son excellent travail dans le domaine des communications en matière de nutrition. Mme MacDonald est membre fondatrice de l'Association des diététistes du Canada. Elle est présentement directrice du Service de la nutrition des Producteurs laitiers du Canada.