

Octobre 2004

Le FORUM

des Spécialistes

ARTICLE VEDETTE:

**FAIBLE EN GLUCIDES,
SANS GLUCIDES,
BON GLUCIDES,
MAUVAIS GLUCIDES.**

PAR HELEN BISHOP-MACDONALD



Faible en glucides, sans glucides, bons glucides, mauvais glucides

par Helen Bishop-MacDonald

Voici de bonnes et de mauvaises nouvelles. D'abord, les mauvaises : le parcours a été très difficile pour le lait et les produits du lait (lait régulier non écrémé). Qui n'a pas dit « Oh! Je ne puis me permettre ce produit car il contient du lait », « je suis au régime, donc fini le lait » ou « le lait contient des hormones et des antibiotiques ». Vous voyez le tableau! Les mythes concernant les produits laitiers pourraient remplir l'équivalent d'un livre des Contes de fées de Grimm. De fait, plusieurs ouvrages absurdes sont truffés d'histoires d'horreur sans fondement.

Maintenant, les bonnes nouvelles. Le bon sens fait lentement surface et les gens commencent à penser qu'un aliment qui les a si bien nourri pendant 10 000 ans ne peut être si mauvais qu'on le dit et (chose plus importante encore) que les tendances récentes placent le lait parmi les principaux ingrédients à favoriser dans la production d'aliments.

Commençons par l'engouement pour les aliments faibles en glucides. Bien que tout ne soit pas joué en ce qui a trait à l'efficacité à long terme des régimes amaigrissants basés sur une réduction de l'apport de glucides, le fait est que plusieurs personnes réussissent à perdre du poids avec de tels régimes. Bien que l'on parle surtout de régimes faibles en glucides ou à forte teneur lipidique, il s'agit bien de régimes

hyperprotéinés. Et voilà où les produits laitiers brillent – dans les préparations à plus forte teneur en protéines. Tout est dans le concentré protéique du lait, mes amis! Il n'y a pas meilleur ingrédient que le concentré protéique du lait pour accroître la teneur en protéines d'un produit tout en répondant aux attentes et aux exigences des consommateurs, particulièrement en ce qui a trait à la fonctionnalité et au prix. Même chose pour le lactosérum, qui contient une foule d'ingrédients.

Dans la foulée des régimes à faible teneur en glucides, on constate qu'un apport optimal en calcium contribue également à lutter contre les bourrelets. Il y a eu le « régime à la crème glacée » basé sur des recherches convaincantes effectuées sur le calcium et sur ses effets pour la perte de poids. Les preuves sont assez claires : les personnes au régime qui ne consomment pas assez de calcium (situation qui, jusqu'à tout récemment, s'appliquait à toute personne au régime) finissent pas éliminer une hormone appelée calcitriol, ce qui les pousse à emmagasiner le gras. (Bien pensé de la part de l'organisme parce qu'un régime faible en calcium signale notamment une déficience de l'apport alimentaire, de sorte que l'organisme réagit en stockant le gras en prévision de la famine.) Plus on absorbe de calcium, plus le gras

est métabolisé facilement, et plus les tentatives de perdre du poids sont couronnées de succès. Et ainsi, tout le monde est heureux.

Futés, les fabricants de produits alimentaires profitent de ces percées scientifiques et s'assurent que leurs produits contiennent ces ingrédients laitiers convoités, le concentré protéine du lait et le calcium.

Non seulement le lait est-il riche en protéine et en calcium, il est aussi un atout majeur dans la course à l'indice glycémique (IG). Cet indice est une échelle de classement des aliments riches en glucides selon leur capacité de hausser le niveau de glucose dans le sang par rapport à un aliment standard. Cet aliment standard est du glucose ou du pain blanc. Les spécialistes estiment qu'un régime alimentaire composé surtout d'aliments ayant un faible indice glycémique aide à réduire les risques de diabète de type 2 de même que les maladies du cœur et l'obésité. Et qui plus est, le lait et le yogourt non sucré ont un faible IG et l'IG du fromage est si faible que ce produit ne figure même pas au tableau. Les produits préparés avec des ingrédients laitiers et faibles en sucres ajoutés et en féculents risquent fort de se retrouver dans la catégorie des produits à faible IG. Gageons que la tendance à venir pour les régimes alimentaires sera basée sur l'IG.

Et voilà! La recherche d'un poids santé ne devrait pas être un simple engouement et la préparation de produits qui peuvent aider les gens à atteindre cet objectif devrait être une

priorité. Bien sûr, nous savons que les calories ne sont pas le seul élément à surveiller, il faut aussi surveiller celles que nous dépensons. Ainsi, les Canadiens et les Canadiennes devraient faire l'effort de marcher davantage, de faire plus de vélo! Voilà ce dont le pays a besoin, plus d'ingrédients laitiers et davantage de bicyclettes. Voilà la véritable solution aux problèmes de notre régime de soins de santé!