

«Le lait, meilleur allié de votre ligne»

La surcharge pondérale est un problème sérieux, qui touche de façon croissante les pays industrialisés. De nombreuses solutions sont proposées pour y remédier, des produits light à l'interdiction de toutes denrées riches en graisses. Mais rares sont les conseils de qualité... sans parler de leur coût.

NICOLE HUWYLER



est nutritionniste de formation et donne des conseils sur la manière de s'alimenter sainement tout en se faisant plaisir.

Vous avez des questions concernant l'alimentation?

Notre conseillère est à votre disposition par téléphone au 031 359 57 56 ou par e-mail à l'adresse: nicole.huwyler@swissmilk.ch.

Certes, il n'existe pas de recette miracle pour maigrir, mais une chose est sûre: celui qui brûle plus de calories qu'il n'en absorbe perd du poids, loi de la physique oblige. C'est pourquoi au milieu des années 1960, le calcul de la valeur calorique a gagné en importance. Un concept relayé plus tard par des approches plus libérales, telles que la pyramide alimentaire, qui autorise à manger de tout et à satiété. Finis les interdits alimentaires! Tout est une question de mesure. Une solution qui privilégie donc le plaisir et non les privations. Mais le principe fondamental demeure: celui qui mange trop prend du poids.

De l'intérêt ou du non-sens des régimes

Tous les ans, à l'arrivée du printemps et surtout de la saison des baignades, les régimes deviennent un sujet ô combien d'actualité. Conçus à court terme, la plupart d'entre eux ne changent fondamentalement rien au comportement alimentaire. Au contraire: nous savons bien que nos ancêtres n'ont pas toujours mangé à leur faim, et l'organisme humain a donc appris à puiser dans ses réserves en période de vaches maigres. Il s'accommode alors d'un apport énergétique moindre pour couvrir ses besoins et, puisqu'il a appris à faire plus avec moins, grossit donc plus rapidement une fois le régime terminé: c'est cette réaction de défense qu'on appelle «l'effet yoyo». Mais ce n'est pas tout: si les régimes peuvent faire grossir, ils peuvent aussi fragiliser l'organisme, car leurs menus sont pauvres en vitamines et en minéraux comme le calcium.

Des régimes au détriment de la santé des os

Pire encore, les diètes excessives peuvent favoriser l'ostéoporose. En effet, les personnes

souhaitant maigrir ont souvent tendance, dans la foulée, à éliminer radicalement le lait et les produits laitiers. Or ces derniers sont de précieuses sources de protéines, qui jouent un rôle important au cours du processus de perte de poids. De récentes études montrent en effet que le lait et les produits laitiers, indépendamment de leur teneur en graisses, peuvent aider à maigrir. Plus l'apport en calcium est important, moins la masse corporelle, comme les muscles et le tissu conjonctif, contient de graisses.

Un peu de science

L'effet amaigrissant des produits laitiers peut s'expliquer par leur apport supplémentaire à la fois en calcium et en protéines. Une consommation de calcium accrue permet de mieux brûler les graisses et freine donc la formation de bourrelets... En outre, le calcium se lie dans l'intestin à une certaine quantité de graisses alimentaires, dont il inhibe la résorption. Celles-ci sont alors tout simplement éliminées.

UN APPORT QUOTIDIEN SUFFISANT EN CALCIUM, VISIBLE OU CACHÉ

Un adulte a besoin de 1000 mg de calcium par jour, ce qui équivaut à trois portions de lait et de produits laitiers, soit par exemple 2 dl de lait, 1 yogourt et 40 g de fromage. Ces portions s'intégreront très facilement à vos menus:

- Parsemez vos salades de copeaux de fromage.
- Assaisonnez votre potée d'une délicieuse sauce au yogourt.
- Ajoutez du lait à votre purée et du fromage à vos garnitures (gratins de légumes).