

En juillet 2011, des chercheurs américains avaient prouvé que des repas riches en protéines amélioreraient l'impression de satiété en cas de régime.

D'après leurs travaux publiés dans la revue *Obesity*, les personnes dont les apports caloriques étaient constitués de 18 à 35 % de protéines pendant la journée ressentait moins la faim durant la nuit et la matinée suivante que celles ayant consommé une part standard de protéines (15 % des apports caloriques). Mais, pour éviter les risques de carence, les spécialistes recommandent de maintenir une consommation régulière de fruits, de légumes et de calcium. Les produits laitiers à 0 % de matière grasse, riches en protéines et en calcium, remplissent ainsi un rôle rassasiant et équilibrant. Des nutritionnistes américains ont récemment comparé trois groupes de femmes en pré-ménopause et en surpoids, suivant un régime alimentaire, et consommant des niveaux différents de produits laitiers. Les résultats parus dans la revue *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* confirme bien « qu'un régime alimentaire pour maigrir doit être riche en protéines d'origine lactée pour éviter le risque de perte osseuse associée souvent aux restrictions caloriques ».

Univadis & Le Figaro - Lundi 5 décembre, www.sante.lefigaro.fr