

Le lait: une boisson de sportifs?

Doreen Gille, Station de recherche Agroscope Liebefeld-Posieux ALP, Berne

Après un effort physique, l'organisme doit pouvoir se régénérer suffisamment pour se prémunir des blessures et des maladies. Il est essentiel que la perte d'eau soit compensée et que les muscles récupèrent vite. Au cours des 5 dernières années, diverses études ont été menées dans le but de savoir comment le lait contribue à ce processus de régénération, voire s'il est plus efficace que les boissons sportives.

Le lait pauvre en matière grasse a des propriétés très variées qui lui permettent de rivaliser avec les boissons sportives du commerce. Le lait affiche une teneur en hydrates de carbone aussi élevée que celle des boissons sportives. Qui plus est, il est riche en protéines. Il faut souligner à cet égard la présence d'acides aminés à chaîne ramifiée qui jouent un rôle particulier dans le métabolisme musculaire et la synthèse des protéines. Les boissons sportives que l'on trouve dans le commerce sont surtout consommées en raison de leur haute teneur en électrolytes, que l'on trouve aussi dans le lait en quantités adéquates. Mais ces composants du lait peuvent-ils aider le corps à récupérer?



Lait et réhydratation

En 2007, des scientifiques anglais ont publié une étude au cours de laquelle on avait donné à boire à 11 volontaires venant d'effectuer un entraînement physique de l'eau, une boisson sportive, du lait écrémé et du lait écrémé additionné de sel. Le chlorure de sodium ajouté à la boisson à base de lait écrémé était destiné à compenser la perte d'électrolytes causée par la sudation. Au cours de la phase de récupération de 5 heures qui suivit l'ingestion des diverses boissons, les volontaires ayant bu du lait écrémé pur ou additionné de sel ont excrété nettement moins d'urine. Par conséquent, ces sujets d'expérimentation avaient une

meilleure capacité à stocker la boisson ingérée et à compenser les pertes de liquide dues à l'effort physique. Le bilan hydrique du corps après l'ingestion des boissons lactées était dans l'ensemble positif en comparaison avec les deux autres boissons, et il était équilibré au bout de 4 heures, tandis que l'ingestion d'eau et de boisson sportive donnait au bout de 4 heures



un bilan hydrique négatif. Ces résultats montrent bien que, après une performance sportive, le lait est une boisson réhydratante efficace.

Le lait et la récupération musculaire

Ce qu'il faut, après une séance d'entraînement, c'est d'une part remplacer les protéines musculaires endommagées par des protéines endogènes et rendre ainsi les muscles à nouveau opérationnels. Il s'agit d'autre part de produire en permanence de la nouvelle masse musculaire pour augmenter sa force et son endurance. Pour que ces processus puissent avoir lieu, il est indispensable d'ingérer des macronutriments, et en particulier des protéines. En 2007, une expérience a montré qu'après un entraînement intensif, l'effet anabolisant de 500 ml de lait écrémé était plusieurs fois supérieur à celui de la même quantité d'une boisson isocalorique à base de protéine de soja. Les scientifiques auteurs de cette publication attribuent cette propriété du lait aux protéines sériques et à la caséine qui, en raison de leur différente digestibilité, maintiennent durablement une certaine concentration d'acides aminés dans le sang, ce qui permet à l'organisme de synthétiser continuellement de nouvelles protéines musculaires. Cette constatation a été confirmée également par une autre équipe de scientifiques qui a étudié l'effet chez des sportifs du lait écrémé, d'une boisson au soja et d'une boisson témoin, après ingestion pendant plusieurs semaines, sur divers paramètres. On s'est aperçu à cet égard que le lait écrémé entraînait la plus forte augmentation de masse musculaire, en même temps qu'il faisait augmenter les tissus non adipeux et diminuer l'ensemble de la masse grasseuse. Selon les chercheurs, ces phénomènes sont dus aux protéines lactiques ainsi qu'au calcium.

Résumé

Le lait dispose d'un fort potentiel en tant que boisson sportive, surtout pour la récupération après l'entraînement. Par rapport aux autres boissons sportives, il marque des points en raison de son prix modeste. Les intolérants au lactose devraient consommer du lait dé lactosé après avoir fait du sport.

Le lait, l'un de nos principaux aliments naturels, fournit des protéines, du calcium et de la vitamine D de grande valeur. Le lait n'affecte pas la digestion et il a un bon pouvoir rassasiant.

De par sa composition, la matière grasse du lait est idéalement adaptée au corps humain. Elle lui fournit pratiquement tous les acides gras saturés et insaturés nécessaires.

Trois portions de lait et de produits laitiers par jour suffisent à couvrir environ les deux tiers des besoins journaliers en calcium.

Bibliographie

Les données bibliographiques peuvent être demandées à l'auteur.

Auteur

Doreen Gille
Station de recherche Agroscope Liebefeld-Posieux ALP
Schwarzenburgstrasse 161
3003 Berne

Maillaiter janvier 2011