



PROJET 2013-2018

L'EFFET DES PRODUITS LAITIERS SUR LA SATIÉTÉ, L'APPORT ALIMENTAIRE ET LE CONTRÔLE MÉTABOLIQUE (GLYCÉMIE) CHEZ LES JEUNES ADULTES ET LES ADULTES PLUS ÂGÉS

Chercheur principal:

G. HARVEY ANDERSON

University of Toronto

COLLABORATEURS:

Doug Goff

University of Guelph

Sylvie Turgeon

Université Laval

Bohdan Luhovyy

Mount Saint Vincent University

**Nombre d'étudiants formés
(M.Sc., Ph.D., post-doct.):**

6

BUDGET TOTAL

1 051 232 \$

PARTENAIRES D'INVESTISSEMENT



Agriculture et
Agroalimentaire Canada



OBJECTIF:

L'objectif principal de ce projet était de fournir des données qui pourraient aider à soutenir les allégations selon lesquelles les produits laitiers jouent un rôle important dans le contrôle de l'appétit (satiété), de l'apport alimentaire et de la glycémie après un repas (glycémie postprandiale) chez les adultes.

RÉSULTATS CLÉS:

Au total, 11 études randomisées regroupant de jeunes adultes (âgés de 20 à 30 ans) et des adultes plus âgés (âgés de 60 à 70 ans) ont été réalisées:

- Les produits laitiers consommés avec un déjeuner composé de céréales (jeunes adultes) ou d'une rôtie avec de la confiture (adultes plus âgés) diminuaient de façon marquée la glycémie postprandiale associée à la prise de glucides influençant davantage la glycémie.
- La forme des produits laitiers (solide, semi-solide ou liquide) est un élément à considérer pour la gestion de la satiété, de la glycémie et de l'apport alimentaire, le fromage étant la collation ou le hors-d'œuvre préféré.
- Même une seule portion de produits laitiers consommés en collation, immédiatement avant un repas ou avec un repas pourrait être efficace pour réduire l'appétit et la glycémie

après le repas.

- La quantité totale de protéines et le ratio caséine:lactosérum dans une portion de lait sont des considérations importantes pour la conception de nouveaux laits visant à contrôler la glycémie et à combler l'appétit.
- Un déjeuner composé d'un yogourt laitier, vs un yogourt végétal, et accompagné de céréales granola entraînait une réduction de la glycémie postprandiale, sans augmentation subséquente de l'apport énergétique, et peut être recommandé comme étant un déjeuner permettant d'améliorer le contrôle de la glycémie.

AVANTAGES POUR L'INDUSTRIE LAITIÈRE:

Cette étude fournit des données de qualité qui soutiennent les effets bénéfiques des produits laitiers (dont le lait, le yogourt et le fromage) sur le contrôle de l'appétit (satiété), de l'apport alimentaire et de la glycémie postprandiale.

PUBLICATIONS SCIENTIFIQUES

The effect of dairy products consumed with high glyceimic carbohydrate on subjective appetite, food intake, et postpreial glycemia in older adults.

ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28759735

The effect of dairy et nondairy beverages consumed with high glyceimic cereal on subjective appetite, food intake, et postpreial glycemia in young adults.

ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28759734

Effect of milk protein intake and casein-to-whey ratio in breakfast meals on postprandial glucose, satiety ratings, and subsequent meal intake.

ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30139624