BOButter

SMP · PSL Schweizer Milchproduzenten Producteurs Suisses de Lait Produttori Svizzeri di Latte Producents Svizzers da Latg

TSM Treuhand · Fiduciaire · Fiduciaria

Branchenorganisation Schweizer Milchpulver (BSM)

swissmilk

**BRANCHENORGANISATION MILCH**
**BO MILCH - IP LAIT - IP LATTE**

# Rapport mensuel sur la situation du marché du lait et des produits laitiers en Suisse + chiffres marché étranger

## Édition mars 2013 (extrait)

## Les derniers enseignements en matière de nutrition font table rase des anciens préjugés.

Fin février, l'OS Beurre a tenu un séminaire consacré au marché et à l'alimentation. Nicolai Worm, docteur en nutrition, y a communiqué diverses informations sur les derniers enseignements en matière de nutrition. Il a clairement exposé que les graisses animales n'avaient aucun effet néfaste en alimentation et affirmé que selon les résultats d'études récentes, les acides gras saturés n'augmentent nullement les risques de maladies cardiovasculaires. « Que l'on consomme des acides gras saturés en petite ou en grande quantité, cela augmente le risque d'infarctus du myocarde de 0 % » (sic). Au contraire, la graisse lactique présente un très large éventail d'acides gras et revêt de ce fait une place importante dans l'alimentation. Il a même ajouté que les recommandations officielles faites jusqu'à présent en faveur d'une alimentation riche en glucides et pauvre en lipides étaient fondamentalement erronées. Il recommande de couvrir les besoins énergétiques quotidiens par une consommation accrue de graisse et de diminuer la part énergétique couverte par les glucides.

Un article intitulé « La graisse est moins mauvaise qu'on le pense » publié récemment sur Blick.ch va dans le même sens. Cet article se réfère aux travaux de Thomas Seyfried, professeur en biologie et cancérologie à l'Université d'Illinois, de Dominic D'Agostino, professeur à l'Université de Floride du Sud et de Johannes F. Coy, spécialiste en biologie tumorale, de Darmstadt. Selon le Blick, tous trois défendent la thèse, indépendamment l'un de l'autre, selon laquelle les cellules normales ont la faculté de combler leur approvisionnement énergétique exclusivement à partir de graisse, si nécessaire. Les cellules cancéreuses ont par contre besoin de glucose. Elles meurent si elles en sont privées. Par conséquent, on peut étouffer le cancer par un régime riche en graisse et extrêmement pauvre en glucides.

Worm et D'Agostino conseillent l'un et l'autre une alimentation riche en acides gras saturés (mono, omega-3), c'est-à-dire une alimentation à base de graisses animales comme le beurre et la viande ou de graisses végétales comportant un pourcentage élevé d'acides gras mono-insaturés, comme on en trouve par exemple dans l'huile de coco et de palme. Contrairement à ce que l'on pensait autrefois, une alimentation contenant beaucoup d'acides gras saturés serait bonne pour la santé.

**Sources :**

http://www.blick.ch/life/ratgeber/fitness/fett-ist-weniger-boese-als-gedacht-id2238359.html

**Ulrike Gonder – Dr. Nicolai Worm, MEHRFETT**