

La Lettre Faxée de *Nutrition*[®]

DESTINÉE À

■ OCTOBRE 2008

LA SOUPE, L'EFFET SATIÉTOGÈNE PROUVÉ

Une étude réalisée aux Etats-Unis avec le soutien du National Institute for Health (NIH) a confirmé l'effet satiétogène de la soupe. Sa consommation pourrait ainsi avoir un impact favorable sur les apports énergétiques totaux et remplacer avantageusement les boissons énergétiques qui jouent un rôle délétère certain sur le poids et l'équilibre alimentaire.

La consommation de boissons "riches" en énergie a beaucoup progressé et représente aujourd'hui une part importante des apports caloriques totaux. Or, ces boissons ont un effet satiétogène moindre que les aliments solides entraînant par conséquent une augmentation des apports. Cela explique l'intérêt porté aux soupes qui, malgré leur important contenu en eau, semblent mieux rassasier les consommateurs que des liquides ayant une charge calorique identique. Afin de confirmer l'effet satiétogène de la soupe par rapport à d'autres boissons énergétiques, Richard Mattes de l'université de Lafayette aux Etats-Unis a réalisé une étude expérimentale chez des sujets en bonne santé.

Les participants, âgés de 23 ans en moyenne, avaient un indice de masse corporelle stable ($23,0 \pm 0,7$ kg/m²) : 23 étaient minces et 6 en surpoids ou obèses ; et une activité physique régulière. Leur alimentation était équilibrée et comprenait au moins 3 repas par jour, petit-déjeuner compris. Pour éviter d'éventuels biais, l'étude leur a été présentée comme un travail visant à évaluer les effets de l'alimentation sur les performances motrices et la coordination. Les participants, 18 femmes et 13 hommes, ont répondu à un questionnaire très complet concernant leur appétit et leur forme physique, mais aussi leur état psychologique et leur humeur... Ils se sont rendus au laboratoire à jeun une fois par semaine pour tester, à chaque séance, un aliment différent, mais de même valeur calorique (300 kcal).

Cet aliment devait être consommé en 10 minutes. Puis les participants remplissaient un questionnaire sur leur sensation de faim et de satiété, ainsi que sur la palatabilité de l'aliment consommé. Une série de tests psychomoteurs était réalisée. Questionnaires et tests

étaient renouvelés toutes les 15 minutes pendant une heure, puis toutes les demi-heures pendant les 3 heures suivantes. Les sujets devaient ensuite noter en détail leurs prises alimentaires tout au long de la journée. L'évaluation a porté sur les sensations de faim et de satiété, les apports énergétiques, la soif et le plaisir liés à la consommation de chacun des aliments testés.

Une réduction des apports caloriques totaux

La consommation de soupe s'est distinguée par une diminution de la sensation de faim et une augmentation de la sensation de satiété, de façon comparable aux aliments solides. Les liquides autres que la soupe ont eu le plus faible effet satiétogène. Ainsi, par exemple, le jus de pomme entraîne-t-il une moindre sensation de satiété que les pommes ou une soupe à base de pommes. Le contenu en glucides et en protéines intervient également : les soupes à base de pommes, riches en glucides, ou de poulet, riches en protéines, diminuent davantage la faim que la soupe de cacahuètes, riche en lipides. La soupe consommée au début de la journée, ou du repas, a aussi un impact sur la prise alimentaire ultérieure. En effet, les apports caloriques totaux se sont révélés sensiblement plus faibles les jours où les participants ont consommé de la soupe.

Enfin, ils ont eu moins soif après la consommation de liquides, de soupes ou de pommes (solide riche en glucides) qu'après les autres aliments testés. Cette étude confirme donc l'effet satiétogène de la soupe et son impact favorable sur les apports caloriques totaux, conclut l'expert américain.

Dr Christine LE BIHAN

Richard Mattes. « Soup and satiety ». *Physiology and behaviour* 2005; 83: 739-747

Syndicat National des Fabricants de Bouillons et Potages
8, rue de L'isly 75008 Paris - Tél : 01.53.42.33.80 - Fax : 01.53.42.33.81
snfbp@wanadoo.fr - www.vivelasoupe.com