

La Lettre Faxée de

Nutrition®

681.N

DESTINÉE À

■ 19 DÉCEMBRE 2007

LA SOUPE, UNE ENTRÉE IDÉALE

Une étude publiée dans la revue « *Appetite* » montre que la consommation d'une soupe en entrée réduit de 20 % les apports énergétiques du repas. Les soupes devraient donc occuper une place de choix dans les conseils nutritionnels que les praticiens sont de plus en plus souvent amenés à prodiguer à leurs patients en surpoids.

Plusieurs études ont montré que les liquides sont moins satiétogènes que les aliments solides. Mais d'autres travaux ont suggéré que les liquides sous forme de soupes, pourraient avoir un impact plus important sur la satiété que les aliments solides. La question n'était pas vraiment tranchée et l'on pensait que la texture de la soupe jouait un rôle central.

L'étude publiée récemment dans la revue « *Appetite* » lève les doutes en montrant que la soupe, en entrée, qu'elle soit faite de bouillon et de légumes écrasés ou qu'il s'agisse d'un potage finement mixé, diminue les apports caloriques du repas.

Ce travail a porté sur 60 hommes et femmes âgés de 18 à 45 ans, de corpulence diverse, en bonne santé, ne prenant pas de médicaments susceptibles de modifier leur appétit et ne souhaitant ni perdre ni gagner du poids.

Des légumes écrasés ou mixés

Les participants ont pris leur petit-déjeuner et leur déjeuner au laboratoire d'études nutritionnelles de l'université de Pennsylvanie une fois par semaine pendant 5 semaines. Le petit déjeuner était composé de yaourt et de bagels* sans restriction. Le déjeuner était servi au minimum trois heures plus tard. A chacune des sessions, une des quatre soupes testées leur a été proposée, la cinquième sans entrée servant de témoin. L'ordre des sessions a été tiré au sort.

Plusieurs préparations ont en effet été testées : légumes et bouillon de viande séparés ou mélangés, soupe faite de légumes écrasés dans le bouillon, ou soupe de légumes fixés plus ou moins finement dans le bouillon. Toutes les soupes étaient composées des mêmes

ingrédients et avaient la même densité énergétique. L'entrée devait être consommée en moins de douze minutes, elle était suivie du reste du repas servi un quart d'heure plus tard. Le menu était identique à chaque session avec la liberté pour chacun des participants de boire et de manger à sa guise, suivant son appétit.

Des apports caloriques totaux réduits de 20 %

Les apports énergétiques après la consommation d'un de ces quatre types de soupe en entrée sont ainsi apparus plus faibles qu'en l'absence d'entrée. La charge calorique totale du repas s'est également révélée diminuée lorsque celui-ci commençait par une soupe.

On observe une diminution de 20 % des apports énergétiques du repas. La teneur du petit déjeuner ne modifie pas ces résultats.

Par quel mécanisme physiologique la soupe a-t-elle cet effet sur la satiété ? Alors que les liquides sont rapidement évacués de l'estomac, les solutions visqueuses avec des particules de taille variable augmentent la distension gastrique et ralentissent la vidange, accroissant la sensation de satiété expliquent les auteurs.

Un conseil nutritionnel simple

Cette étude a donc un intérêt pratique pour tous les médecins de plus en plus souvent sollicités pour aider leurs patients à contrôler leur poids. Commencer les repas par une soupe, en variant les recettes, est en effet un conseil simple et facile à mettre en application.

Dr Christine LE BIHAN

* Bagels : petits gateaux

J.E. Flood et coll. « Soup preloads in a variety of forms reduce meal energy intake ». *Appetite* 2007; 49: 626-634

N'hésitez pas à consulter le dossier scientifique du
Syndicat National des Fabricants de Bouillons et Potages
"La soupe toute prête, quels atouts santé ?"

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