

La Lettre Faxée de *Nutrition*[®]

DESTINÉE À

■ JANVIER 2009

DE LA SOUPE POUR MOINS D'APPORTS ÉNERGÉTIQUES ET UN MEILLEUR CONTRÔLE PONDÉRAL

Une étude diététique menée auprès de plus de quatre mille sujets participant à la célèbre étude SUVIMAX confirme les bénéfices nutritionnels de la soupe. Consommée régulièrement, elle entraîne une réduction des apports énergétiques totaux ainsi que des lipides, d'où un meilleur contrôle pondéral.

L'effet satiétogène de la soupe et son impact sur le poids ont été suggérés par de nombreux travaux. Une étude, réalisée aux Etats-Unis avec le soutien du National Institutes of Health (NIH) ⁽¹⁾, a ainsi montré que la consommation régulière de soupe entraîne une réduction des apports énergétiques totaux.

L'étude SUVIMAX (SUplémentation en Vitamines et Minéraux AntiOxydants), réalisée de 1994 à 2002, vient le confirmer et précise l'impact de la consommation régulière de soupe sur l'indice de masse corporelle et sur les apports nutritionnels. Ce travail a porté sur 2 188 hommes et 2 849 femmes résidant en France et ayant rempli, pendant une période de deux ans, au moins 12 questionnaires détaillant leur consommation des 24 dernières heures. Les participants ont été répartis en trois groupes : les consommateurs occasionnels de soupe étaient ceux qui n'en consommaient pas ou qui en consommaient au maximum deux fois par semaine, les consommateurs réguliers avaient de la soupe au menu trois à quatre fois par semaine et les gros consommateurs 5 à 6 fois. Dans la majorité des cas (92%), la soupe est consommée au cours du dîner, il s'agit le plus souvent d'une soupe de légumes (65%) préparée à la maison. Comme prévu, la soupe s'impose davantage quand il fait froid, en automne et en hiver.

7% des femmes et 9% des hommes se sont révélés être de gros consommateurs, 46 et 42% respectivement

des consommateurs réguliers et 47 et 49% des non consommateurs ou des consommateurs occasionnels. Les apports énergétiques moyens sont moindres chez les gros consommateurs que chez les non consommateurs, mais la différence n'est apparue statistiquement significative que chez les femmes (1784+/-37Kcal/j vs 1831+/-12, p<0,02).

Un impact sur les lipides

Les amateurs de soupe consomment globalement plus de glucides et moins de lipides avec des variations au cours de la journée : ils ont des apports en glucides, lipides et protéines plus importants au petit déjeuner et au déjeuner, mais ils consomment moins de lipides et de protéines au dîner. Les non consommateurs de soupe présentent plus souvent un surpoids : le nombre de personnes ayant un indice de masse corporelle (IMC) >27 kg/m² est plus élevé chez les consommateurs occasionnels et les non consommateurs de soupe, alors que les consommateurs les plus réguliers ont plus souvent un IMC<23kg/m². Chez les hommes, une association entre consommation de soupe et cholestérol a été mise en évidence : ceux qui consomment le plus de soupe ont un taux de cholestérol plus bas. Cette association n'est pas retrouvée chez les femmes.

Pour les auteurs, ces résultats confirment l'intérêt de la soupe qui contribue au bon équilibre nutritionnel.

Dr Christine LE BIHAN

S. Bertrais et coll. « Consumption of soup and nutritional intake : consequences for nutritional status » J Hum Nutr Dietet 2001; 14 : 121-128

(1) 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