

Ce que la protéine de petit lait peut faire pour vous

Chaque jour notre corps a besoin de 3 groupes de macronutriments : hydrates de carbone, graisses et protéines. Il existe maintenant beaucoup de circonstances, où notre corps a besoin de protéines en plus : les sports intensifs, sous-poids, carence en masse musculaire, poussée de croissance, de grossesse et d'allaitement, récupération après maladie ou opération et une faible résistance. Un excellent choix que l'on peut faire pour ceci est la protéine de petit lait : autant sa composition, son utilisation par le corps que ses propriétés thérapeutiques dépassent de loin les protéines du lait et toutes les autres sources de protéines.

Qu'est-ce le petit lait ?

Le petit lait est le liquide blanchâtre qui résulte du lait après la préparation du fromage, lorsque la plus grande quantité de protéine du lait (les caséines) est caillée sous forme de flocons de fromage et a été éliminée. Le petit lait a été longtemps considéré comme un sous-produit de la fabrication du fromage, jusqu'à ce que les scientifiques de l'alimentation aient découvert que justement dans le petit lait se cachait une protéine d'une exceptionnelle haute valeur nutritive.

Une composition parfaite d'acides aminés et nourriture pour les muscles

Après avoir minutieusement filtré le petit lait, l'on obtient une protéine de petit lait complète et ainsi un supplément protéiné complet et idéal. Premièrement, parce qu'en tant que matériau de construction pour les protéines propres au corps tous les acides aminés sont présents et cela dans les bonnes proportions. Deuxièmement, parce que les protéines du petit lait, par leur haut taux de "branched chain amino acids" ou BCAA's (les acides aminés à chaînes branchées valine, leucine, isoleucine) est aussi la nourriture idéale pour les protéines des cellules musculaires. Troisièmement, parce que les protéines du petit lait se digèrent facilement et proportionnellement sont plus intégrées dans les tissus que toutes les autres sources de protéines. Les experts en nutrition ont attribué aux protéines du petit lait une valeur nutritive de 159, bien plus que celle de l'œuf (100), que de la protéine habituelle du lait ou caséines (77) et du soja (74).

Des peptides “bioactives” pour la flore intestinale, la résistance et l’humeur

Mis à côté, la haute valeur nutritionnelle grâce à sa composition parfaite en acides aminés, les protéines à chaîne courtes ou « peptides » du petit lait ont aussi des actions favorables dans d’autres domaines. Ainsi certains de ces peptides bioactifs ont une action « bifidogène » sur la flore intestinale, ce qui signifie qu’ils sont particulièrement intéressants pour stimuler la croissance de bifidobactéries. Ceci n’influence pas seulement favorablement la flore intestinale et la digestion, cela augmente aussi directement la résistance. Aussi parce que ces peptides bioactifs possèdent des liaisons soufrées particulières, d’autres contiennent beaucoup de groupes glutamyl cystéine (qui après digestion fournissent l’exceptionnel antioxydant glutathion), encore d’autres peuvent aussi attirer des atomes de fer (par lesquels elles tuent les microbes) et certaines protéines même directement des « immunoglobulines » ou substances du système de résistance, la protéine du petit lait est favorable pour l’immunité. Enfin certains peptides bioactifs apportent beaucoup de tryptophanes, duquel notre cerveau fera un neurotransmetteur positif et tranquilisant la sérotonine, et se lie directement sur certains composants protéiques sur les récepteurs « opioïdes » calmants dans le cerveau.

Qui peut utiliser des protéines ?

Quand nous prenons en compte toutes les qualités susmentionnées, alors beaucoup ont intérêt à une utilisation régulière d’un bon supplément protéiné issu du petit lait :

- **tous les sportifs**: pour construire plus de masse musculaire, pour développer plus de force musculaire et pour mieux récupérer après des compétitions ou des entraînements intensifs
- **les convalescents après maladie, opération ou brûlures**: pour fabriquer plus rapidement de nouveaux tissus et des fibres musculaires
- **jeunes en croissance, femmes enceintes et allaitantes** : pour satisfaire aux besoins en protéines
- **personnes en sous-poids** : (par maladie chronique, infections, cancers...) : car la masse musculaire doit grandir et non pas les graisses
- **strictes végétariens** qui montrent une carence en acides aminés
- **personnes âgées**, qui sont affaiblis et sous alimentés et en particulier les personnes âgées avec la **sarcopénie** (diminution des tissus musculaires due à la vieillesse)

- **les personnes avec une faible résistance ou qui souffre d'une infection chronique**
- **les personnes avec une résistance au stress diminuée, avec des troubles de l'humeur ou de la nervosité**

Faites le bon choix!

Le marché est hélas inondé par des suppléments alimentaires de moindre qualité à base de protéines de petit lait. Quels sont les exigences de qualité ?

- choisissez surtout pour des protéines de petit lait issu de vaches qui pâturent et qui ne reçoivent ni antibiotiques, ni hormones de croissance
- biologique est encore mieux, mais plus cher et rare
- la meilleure forme est l'isolat de protéine de petit lait, qui apporte la plus haute teneur en protéines (au moins 90 %) et un minimum de lactose et contient de graisses de lait. Evitez des concentrés de protéines de petit lait, qui ne contiennent pas assez de protéines et trop de graisses du lait et du lactose. Ce dernier donne souvent des problèmes en cas d'intolérance au lactose.
- veillez à ce que l'isolat de protéines de petit lait soit obtenu par la douce "microfiltration croisée" et non pas par l'agressive électrophorèse ionique, qui dégrade la protéine de petit lait
- choisissez un produit sans sucre ajouté (dextrose, glucose, sucrose...), matière de charge, additifs alimentaires et édulcorants chimiques : toutes ces substances diminuent la teneur en précieuses protéines de petit lait
- un peu de lécithine de soja , ajoutée à un isolat de protéine de petit lait , facilite son utilisation dans une boisson au choix

Utilisation

Une bonne dose journalière d'un isolat de protéine de petit lait pour un adulte actif est de 30 g. Dans des circonstances particulières 40 g/jour peuvent être utilisés. Une dose d'entretien ou dose pour des enfants en croissance est de 10 à 20 g/jour. La protéine de petit lait se laisse facilement mélanger dans un blender, jusqu'à p.ex. un shake savoureux avec des fruits comme hydrates de carbones et un peu de graisse de coco comme source de graisses.