

## La consommation de produits laitiers en cas de pré-diabète

Des études antérieures ont montré que le lait et les produits laitiers, en particulier le yogourt, peuvent exercer une influence sur le risque de diabète de type 2. Des scientifiques de l'Université de Tilbourg (Pays-Bas) et de l'Université de Reading (Royaume-Uni) ont cherché à savoir si cela s'appliquait également au pré-diabète.



Pour ce faire, ils ont effectué une recherche bibliographique systématique dans plusieurs bases de données, et ont pris en compte des études de cohorte prospectives menées sur des adultes en bonne santé, ayant été publiées jusqu'en septembre 2023. Avec les données recueillies, ils ont effectué une méta-analyse de la relation dose-réponse et ont déterminé dans quelle mesure la consommation de produits laitiers (totale, fermentés, lait, yogourt, fromage – riches ou pauvres en matières grasses, crème et glace) modifiait le risque de pré-diabète. Les résultats tiennent compte des facteurs de risque sociodémographiques, sanitaires et cardio-métaboliques ainsi que des habitudes alimentaires. Au total, la méta-analyse a porté sur 95'844 personnes âgées de 45,5 à 65,5 ans. Au cours de la période d'observation, 6653 personnes ont développé un pré-diabète.

## Résultats

Les personnes qui consommaient en moyenne 3,4 portions de lait et de produits laitiers par jour voyaient leur risque de souffrir de pré-diabète diminuer de 25%. Le risque de pré-diabète était abaissé de 14% avec une consommation moyenne de 2,1 portions de fromage par jour, et de 10% avec du fromage riche en matières grasses. Même en consommant 0,23 portion de glace par jour, les personnes étaient 15% moins susceptibles de développer un pré-diabète. Pour les autres produits laitiers, les scientifiques n'ont pas trouvé de corrélation statistiquement significative.

## Conclusion

Les scientifiques déduisent de leurs résultats qu'une consommation modérée de produits laitiers et de fromage peut prévenir le pré-diabète.

## Bibliographie

Slurink IA, Vogtschmidt YD, Brummel B, et al. Dairy Intake in Relation to Prediabetes and Continuous Glycemic Outcomes: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *Curr Dev Nutr.* 2024;8(11):104470. doi: 10.1016/j.tjnut.2024.09.010.

### Impressum

© Swissmilk 2025

Éditeur: Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk, Berne

Responsable de projet: Susann Wittenberg, BSc en écotrophologie, Swissmilk

Traduction: Trait d'Union, Berne

Photo: Shutterstock

Newsletter pour les professionnel·les de la nutrition, février 2025

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berne

[www.swissmilk.ch/nutrition](http://www.swissmilk.ch/nutrition)

**Suisse. Naturellement.**