

## Les molécules bioactives du lait et la régulation de la glycémie

Le nombre de personnes en surpoids et obèses augmente partout dans le monde. La résistance à l'insuline en est une conséquence typique. Elle perturbe le métabolisme du sucre et augmente le risque de maladies cardio-métaboliques. De nombreuses études ont déjà montré que le lait et les produits laitiers peuvent exercer une influence positive sur ces troubles et ces maladies.



Des nutritionnistes de l'Université d'Alberta, au Canada, ont analysé des données issues d'études sur l'humain et sur l'animal. Leur revue résume ainsi les explications biologiques possibles de l'effet protecteur des produits laitiers:

- Dans la matrice du lait de vache, qui est complexe, différents glucides, lipides et peptides influencent le métabolisme humain de différentes manières.
- Les glucides bioactifs tels que le lactose, le galactose et les oligosaccharides peuvent faire baisser un taux de glycémie élevé, probablement en stabilisant la flore intestinale.
- Des essais sur les animaux ont montré que les lipides issus de la membrane des micelles du lait améliorent l'action de l'insuline. Toutefois, les études menées sur l'humain n'ont pu mettre en évidence qu'une influence mineure sur la glycémie. D'autres lipides du lait des ruminants, tels

que les lipides polaires et les acides gras trans, à chaîne impaire et à chaîne ramifiée, n'exercent qu'une influence minimale sur le métabolisme du glucose.

- Les peptides bioactifs issus du lactosérum et de la caséine agissent de différentes manières: ils peuvent stimuler directement la sécrétion d'insuline ou inhiber le système rénine-angiotensine-aldostérone. Ils influencent également indirectement le métabolisme en régulant les hormones digestives (incrétines).

## Conclusion

Les scientifiques soulignent que de nombreux mécanismes d'action des composés bioactifs du lait n'ont pas encore été suffisamment étudiés. Malgré cela, ils estiment dans l'ensemble que les résultats des recherches menées jusqu'à présent corroborent les nombreuses études d'observation positives réalisées sur l'humain. Ils indiquent que la consommation de lait de vache et de produits laitiers protège contre les troubles métaboliques et pourrait même contribuer à les traiter.

## Bibliographie

Yuzbashian E, Berg E, de Campos Zani SC, et al. Cow's Milk Bioactive Molecules in the Regulation of Glucose Homeostasis in Human and Animal Studies. *Foods*. 2024;13(17):2837. doi: 10.3390/foods13172837.

### 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.**