

## **La consommation de yogourt entier, comparée à celle de yogourt écrémé, améliore l'homéostasie du glucose et la régulation des hormones métaboliques chez les personnes présentant un prédiabète**

Partout dans le monde, de nombreuses sociétés de nutrition recommandent de consommer des produits laitiers écrémés ou pauvres en graisses, en raison des effets négatifs possibles de la matière grasse du lait sur le métabolisme et par un risque potentiel pour la santé. Ces recommandations s'appliquent également à la prévention et au traitement du diabète de type 2. Cependant, certaines études d'observation montrent que le yogourt entier n'augmente pas le risque de diabète de type 2.



Des scientifiques de l'Université du Vermont (États-Unis) ont cherché à savoir si, comparé au yogourt écrémé, le yogourt entier (3,25 %) pouvait avoir une influence positive sur le risque de diabète de type 2 chez les personnes présentant un prédiabète. Selon leur hypothèse, la consommation quotidienne à court terme de trois portions de yogourt entier améliorerait le contrôle de la glycémie, la sensibilité à l'insuline et la sécrétion d'incrétines.

Pour vérifier leur hypothèse, ils ont mené une étude croisée randomisée, contrôlée et en double aveugle de huit semaines avec 13 participant·es. Ces derniers ont été soumis à deux phases d'intervention de trois semaines, chacune précédée d'une phase de contrôle d'une semaine. Pendant la première phase, ils ont

consommé chaque jour trois portions de yogourt écrémé, et pendant la deuxième, trois portions de yogourt à 3,25 % de matière grasse. Après chaque phase, les chercheurs ont contrôlé le métabolisme du glucose et mesuré les taux d'incrétines en utilisant des repas tests mixtes et des tests de tolérance au glucose par voie orale. La concentration de glucose dans le sang deux heures après le test de tolérance au glucose constituait le critère d'évaluation primaire.

## Résultats

En ce qui concerne le critère d'évaluation primaire, aucune différence n'a été constatée entre les deux régimes, si ce n'est que la consommation de yogourt entier abaissait les taux de fructosamine. Cela indique une amélioration du contrôle glycémique moyen au cours des deux à trois semaines précédentes. De plus, les taux à jeun de l'incrétine GLP-1 et les concentrations postprandiales de GIP augmentaient plus fortement durant cette phase que durant la phase sans graisse.

## Conclusion

Les auteurs de l'étude concluent que, comparé au yogourt écrémé, la consommation à court terme de yogourt entier améliore certains marqueurs de la régulation glycémique chez les personnes présentant un prédiabète. Elle peut en outre favoriser l'activité des incrétines chez ce groupe de personnes. Les chercheurs indiquent toutefois que d'autres études de plus grande envergure sont nécessaires pour confirmer ces premiers résultats.

## Bibliographie

Taormina VM, Eisenhardt S, Gilbert MP, et al: Full-fat versus non-fat yogurt consumption improves glucose homeostasis and metabolic hormone regulation in individuals with prediabetes: A randomized-controlled trial. *Nutr Res* 2025;136:39-52.

### 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, mai 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.**