

Le lait et les produits laitiers et leur influence sur le profil de risque cardiovasculaire chez les femmes

Les maladies cardiovasculaires constituent un problème de santé majeur chez les femmes iraniennes. Des scientifiques de différentes universités de Téhéran (Iran) ont mené une étude transversale sur la relation entre la consommation de produits laitiers et le profil de risque de maladies cardiovasculaires.



Les chercheurs ont utilisé le score de risque de Framingham (FRS) pour évaluer le risque cardiovasculaire individuel des participantes. Cet outil bien établi évalue la probabilité de survenue d'une maladie cardiovasculaire au cours des dix années suivantes. Il prend en compte six facteurs de risque: le sexe, l'âge, le tabagisme, le cholestérol total, le cholestérol HDL et la pression artérielle systolique.

L'étude a porté sur 371 femmes âgées de 18 à 50 ans. Un questionnaire validé a permis d'évaluer la fréquence de consommation de certains aliments par les participantes. Les scientifiques ont ensuite déterminé le risque individuel de maladies cardiovasculaires sur 10 ans à l'aide du FRS. Ils ont inclus dans l'analyse différents produits laitiers tels que le lait, le yogourt, le fromage et le yogourt à boire, en distinguant entre les variantes riches et pauvres en matière grasse.

Résultats

Après correction des facteurs de confusion, les participantes qui consommaient le plus de lait pauvre en graisses présentaient un score FRS nettement plus bas que celles qui en consommaient le moins. La consommation fréquente de yogourt était moins souvent associée à des taux élevés de triglycérides (TAG) et de cholestérol LDL (LDL-C). Les femmes qui consommaient beaucoup de fromage étaient moins susceptibles de présenter une glycémie à jeun et des TAG élevés. Le yogourt à boire et les produits laitiers riches en matière grasse étaient également associés à un LDL-C plus faible.

Conclusion

Les scientifiques concluent que la consommation de produits laitiers, aussi bien riches que pauvres en graisses, est associée à des effets cardiovasculaires positifs. Une consommation élevée de produits laitiers à faible teneur en matière grasse est associée à un FRS bas, qui indique un faible risque de maladies cardiovasculaires sur 10 ans chez les femmes. Parallèlement, la consommation de yogourt et de fromage était corrélée à une amélioration des profils lipidiques, notamment une baisse des taux de TAG et de LDL-C, qui contribuent de manière décisive au risque cardiovasculaire. Les chercheurs estiment que ces résultats soulignent le rôle potentiellement protecteur de la consommation de lait pour le cœur.

Bibliographie

Salehi Z, Ghosn B, Namazi N, et al: Assessing the association between dairy consumption and the 10-year Framingham Risk Score in women. BMC Nutr 2025; 11:73.

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

Suisse. Naturellement.