

Les produits laitiers et les maladies cardiovasculaires

Le rôle des produits laitiers dans la prévention des maladies cardiovasculaires est controversé. Pour mieux comprendre ce lien, les scientifiques de la Zhejiang University School of Medicine (Chine) ont réalisé une analyse systématique des données de la China Kadoorie Biobank (CKB), de la UK Biobank (UKB) ainsi que d'une méta-analyse d'études d'observation de longue durée actualisée.



Dans la CKB, la consommation régulière de produits laitiers, notamment de lait entier, était associée, d'une part, à une hausse de 9 % du risque de maladies coronariennes et, d'autre part, à une baisse de 6 % du risque d'infarctus cérébral par rapport aux non-consommateurs. Dans l'UKB, la consommation totale de produits laitiers était associée à une baisse du risque de maladies cardiovasculaires et d'accident vasculaire cérébral ischémique. Le fromage et le lait demi-écrémé et écrémé, en particulier, contribuaient à cette réduction du risque cardiovasculaire.

La méta-analyse comprenait 30 analyses issues de 25 études de cohorte prospectives, qui incluaient également les résultats de la CKB et de l'UKB. Elle montrait que la consommation totale de produits laitiers était associée à une réduction de 3,7 % du risque cardiovasculaire et de 6 % du risque d'AVC. Le fromage et les produits laitiers à faible teneur en matière grasse, en particulier, étaient associés à un risque plus faible de maladies cardiovasculaires.

Conclusion

Les scientifiques ont conclu que la consommation de produits laitiers, en particulier de fromage, pourrait présenter un effet protecteur contre les maladies cardiovasculaires et les accidents vasculaires cérébraux.

Bibliographie

Zhuang P, Liu X, Li Y, et al: A global analysis of dairy consumption and incident cardiovascular disease. Nat Commun 2025;16:437

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.