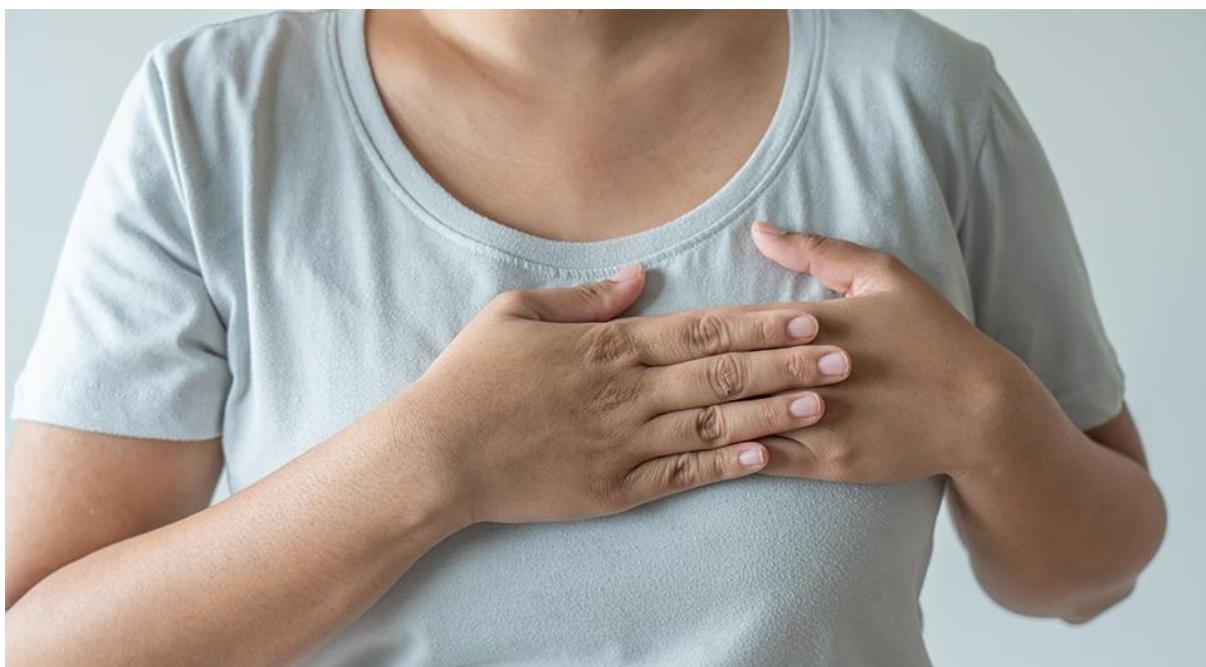


Acides gras saturés et maladies cardiovasculaires

Depuis de nombreuses années, la plupart des sociétés de nutrition des pays industrialisés soulignent que la consommation d'acides gras saturés peut augmenter le risque de maladies cardiovasculaires. Elles recommandent donc de réduire la consommation de ces graisses. Toutefois, les spécialistes critiquent le fait que cette recommandation ne repose sur aucune base scientifique convaincante. Ils indiquent que la plupart des études d'observation de longue durée ne montrent pas de lien clair entre la consommation d'acides gras saturés et un risque accru de maladies cardiovasculaires. En outre, les études diététiques randomisées et contrôlées portant sur la réduction des acides gras saturés n'ont pas pu montrer d'effet préventif ou thérapeutique sur les infarctus cardiaques ou cérébraux (1-3).



Un groupe de travail composé de médecins et de nutritionnistes japonais des universités de Kitasato et de Tokyo a procédé à une nouvelle évaluation systématique des études existantes sur les interventions diététiques à forte pertinence (4). Pour ce faire, ils ont consulté les bases de données scientifiques Cochrane CENTRAL, PubMed et Ichu-shi jusqu'en avril 2023. Ils ont sélectionné uniquement des études randomisées et contrôlées qui examinaient l'influence d'une réduction des acides gras saturés sur la

prévention des maladies cardiovasculaires. Les chercheurs ont ainsi évalué la mortalité cardiovasculaire, la mortalité totale et la survenue d'incidents cardiovasculaires. Ils ont exclu les modifications de l'électrocardiogramme ou les résultats de l'angiographie coronaire, car ces résultats sont sujets à des interprétations subjectives. Plusieurs experts ont analysé et évalué les données des études indépendamment les uns des autres. L'équipe a ensuite réalisé une méta-analyse à effets aléatoires afin de résumer les résultats.

Résultats

Neuf études appropriées ont été identifiées, impliquant 13 532 participants (deux études de prévention primaire et sept études de prévention secondaire). Aucune différence significative n'a été constatée entre le groupe de contrôle et le groupe d'intervention relativement à la mortalité cardiovasculaire (risque relatif [RR] = 0,94, intervalle de confiance [IC] de 95 %: 0,75-1,19), à la mortalité totale (RR = 1,01, IC 95 %: 0,89-1,14), à l'infarctus du myocarde (RR = 0,85, IC 95 %: 0,71-1,02) et aux incidents cardiovasculaires (RR = 0,85, IC 95 %: 0,65-1,11). Comme peu d'études fournissaient des données sur les accidents vasculaires cérébraux, les chercheurs n'ont pas pu réaliser d'évaluation concluante de leurs résultats.

Conclusion

Les chercheurs concluent de leur méta-analyse que la réduction des graisses saturées ne peut pas être recommandée à l'heure actuelle pour prévenir les maladies cardiovasculaires et la mortalité.

Bibliographie

1. Astrup A, Magkos F, Bier DM, et al: Saturated Fats and Health: A Reassessment and Proposal for Food-Based Recommendations: JACC State-of-the-Art Review. *J Am Coll Cardiol* 2020; 76:844-857
2. Astrup A, Teichholz N, Magkos F, et al: Dietary Saturated Fats and Health: Are the U.S. Guidelines Evidence-Based? *Nutrients* 2021; 13:3305
3. Worm N, Weingärtner O, Schulze C, et al: Gesättigte Fettsäuren und kardiovaskuläres Risiko – Ist eine Revision der Ernährungsempfehlungen angezeigt? *Herz* 2022; 47:354-365
4. Yamada S, Shirai T, Inaba S, et al. *JMA J.* 2025 Apr 28;8(2):395-407. doi: 10.31662/jmaj.2024-0324.

Impressum

© Swissmilk 2025

Éditeur: Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk, Berne

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

Traduction: Trait d'Union, Berne

Photo: Shutterstock

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

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berne

www.swissmilk.ch/nutrition

Suisse. Naturellement.