

Effet de la consommation de produits laitiers fermentés sur l'obésité abdominale chez les adultes

Le lait fermenté et les produits laitiers sont considérés comme particulièrement sains, l'effet préventif du yogourt ayant déjà été prouvé à maintes reprises. Un groupe de recherche en alimentation des universités de Mashhad et de Téhéran (Iran) a réalisé une méta-analyse à partir d'études d'observation à long terme. Les expert·es ont examiné l'impact de la consommation de yogourt sur le développement de l'obésité abdominale, particulièrement dangereuse.



On parle d'obésité abdominale à partir d'un tour de taille de plus de 88 cm chez les femmes et de plus de 102 cm chez les hommes. Les personnes concernées ont un risque nettement plus élevé de souffrir de diverses maladies associées.

Les chercheurs·euses ont inclus dans leur méta-analyse cinq études portant sur 41 430 cas. La consommation de produits laitiers fermentés (tous types confondus) était associée à une réduction du risque d'obésité abdominale bien que cette diminution ne soit pas tout à fait significative sur le plan statistique. En revanche, une relation dose-effet significative a été mise en évidence pour la consommation de yogourt: plus les participant·es consommaient de yogourt, moins ils étaient susceptibles de développer une obésité abdominale. Pour les yogourts pauvres en matière grasse, aucun effet significatif n'a été

observé. Cependant, lorsque les participant·es mangeaient plus de yogourts à teneur normale en matière grasse ou riches en matière grasse, le risque d'obésité abdominale était réduit: avec 8 portions par semaine, la probabilité diminuait de 16% (hazard ratio: 0,84; IC 95%: 0,71-0,99) et avec 21 portions par semaine, le risque a même chuté de 63% (HR: 0,37; IC 95%: 0,19-0,71).

Conclusion

Les chercheur·euses ont conclu que les produits laitiers fermentés étaient potentiellement efficaces et que les yogourts à teneur naturelle en matière grasse en particulier réduisaient considérablement le risque de développer de la graisse abdominale.

Bibliographie

1. Hashemi Javaheri FS, Nasiri Jounaghani M, Sahebkar A, et al: The effect of fermented dairy intake and abdominal obesity in adults: a systematic review and dose-response meta-analysis of cohort studies. *Eat Weight Disord* 2025;30(1):23.

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: Adobe Stock

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

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berne

www.swissmilk.ch/nutrition

Suisse. Naturellement.