

Teneur en matière grasse des produits laitiers et risque cardiovasculaire

Ces 70 dernières années, on recommandait de consommer des produits laitiers à faible teneur en matière grasse plutôt que des produits laitiers à teneur normale pour prévenir les maladies cardiovasculaires¹. Deux raisons à cela: d'une part, la densité énergétique plus faible et, d'autre part, la matière grasse du lait, l'une des principales sources d'acides gras saturés dans l'alimentation. Les recommandations ignoraient alors le fait qu'aucun lien n'a été démontré entre l'ingestion d'acides gras saturés et le risque de maladie cardiovasculaire. [Aperçus en (1-4)]. Aucun risque cardiovasculaire n'a été mis en évidence pour la consommation de lait et de produits laitiers en particulier (5).



Un groupe de travail composé de chercheurs·euses de renommée internationale dans le domaine de l'alimentation a examiné les données disponibles afin de déterminer si le risque cardiovasculaire évoluait de manière significative selon que l'on consommait du lait et des produits laitiers à faible teneur ou à teneur normale en matière grasse. Dans leur dernière publication parue dans l'American Journal of Clinical Nutrition, les chercheurs·euses concluent que la consommation de lait, de yogourt et de fromage est globalement neutre pour le risque cardiovasculaire, indépendamment de la teneur en matière grasse (6).

¹ La définition des produits laitiers à teneur normale et à faible teneur en matière grasse varie selon les pays et les études. Ici, l'expression «teneur normale» fait référence à des produits élaborés à partir de laitentiers.

Ils soulignent également qu'il n'existe aucune preuve issue d'essais contrôlés randomisés montrant que le lait, le yogourt et le fromage à base de lait entier ont des effets différents sur un large éventail de facteurs de risque cardiométaboliques par rapport aux produits à faible teneur en matière grasse. Par conséquent, les preuves scientifiques ne plaident pas en faveur d'une distinction entre les produits laitiers à faible teneur en matière grasse et ceux à teneur normale dans les recommandations alimentaires pour les adultes et les enfants.

Conclusion

En conclusion, les auteurs·trices préconisent, lors de l'élaboration de recommandations alimentaires, de se concentrer sur la réduction des aliments riches en énergie mais pauvres en nutriments, et non sur la teneur en matière grasse des produits laitiers. Ils auraient plutôt tendance à estimer que ces derniers sont bénéfiques pour la santé cardiovasculaire de la population (6).

Bibliographie

1. Zhu Y, Bo Y, Liu Y: Dietary total fat, fatty acids intake, and risk of cardiovascular disease: a dose-response meta-analysis of cohort studies. *Lipids Health Dis* 2019; 18:91
2. 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
3. Astrup A, Teichholz N, Magkos F, et al: Dietary Saturated Fats and Health: Are the U.S. Guidelines Evidence-Based? *Nutrients* 2021;13(10):3305
4. Worm N, Weingärtner O, Schulze C, et al: Gesättigte Fettsäuren und kardiovaskuläres Risiko – Ist eine Revision der Ernährungsempfehlungen angezeigt? *Herz* 2022; 47:354-365
5. Astrup A, Geiker NRW, Magkos F: Effects of Full-Fat and Fermented Dairy Products on Cardiometabolic Disease: Food Is More Than the Sum of Its Parts. *Adv Nutr* 2019; 10:924s-930s
6. Lamarche B, Astrup A, Eckel RH, et al. *Am J Clin Nutr* 2025; online first March 13, 2025; doi.org/10.1016/j.ajcnut.2025.03.009

Impressum

© Swissmilk 2025

Éditeur: Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk, Berne

Responsable de projet: Susann Wittenberg, BSc en écotoxicologie, 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.