

La consommation totale de produits laitiers est associée à des habitudes de sommeil saines

Un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité est associé à l'obésité, au diabète et à d'autres facteurs de risque cardiovasculaire. Ces déficits de sommeil sont désormais très répandus dans les pays industrialisés et en constante augmentation. Il est donc très important que les scientifiques identifient les facteurs d'influence, afin de pouvoir développer des stratégies de prévention et d'intervention ciblées. Dans ce contexte, il est également important d'étudier les liens entre l'alimentation et le sommeil.



Le lait et les produits laitiers contiennent des caséines et des protéines de lactosérum riches en tryptophane. En quantités appropriées, ces protéines permettent d'augmenter la production de mélatonine par la hausse du taux de tryptophane. Elles favorisent donc théoriquement aussi le sommeil. Afin d'étudier ces relations de manière plus approfondie, un groupe de travail composé de scientifiques des universités de New York et de Paris a réalisé une analyse systématique d'une cohorte d'adultes représentative au niveau national aux États-Unis.

L'étude portait sur les données de 23 480 adultes issues de la National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES 2005-2020). L'âge moyen des participant·es était de 47 ans. Ceux-ci ont documenté leur alimentation au moyen de deux protocoles de 24 heures. En moyenne, les personnes interrogées

consommaient 1,8 portion de produits laitiers par jour. Les chercheurs·euses ont réparti les participant·es en trois groupes en fonction de la quantité de lait et de produits laitiers consommée. Ils ont évalué la qualité du sommeil à l'aide de questionnaires et, pour une partie des participant·es, de mesures accélérométriques objectives.

Résultats

Les personnes qui consommaient beaucoup de lait et de produits laitiers présentaient des habitudes de sommeil nettement meilleures que celles du groupe qui en consommait peu: la probabilité de dormir trop peu (moins de 7 heures) était inférieure de 16 % et celle de dormir trop longtemps (plus de 9 heures) de 23 %. En outre, les difficultés à s'endormir ou à rester endormis signalées par les participant·es diminuaient de 14 %. Des relevés objectifs ont confirmé ces résultats et montré une plus grande régularité du sommeil chez les personnes qui consomment davantage de lait et de produits laitiers.

En différenciant les résultats par type de produit, les chercheurs·euses ont pu déterminer leur lien spécifique avec le sommeil:

- Le lait était particulièrement associé à la durée du sommeil.
- Les produits laitiers gras étaient associés à une réduction des problèmes de sommeil.
- Les produits laitiers fermentés, tels que le yogourt et le kéfir, présentaient les associations les plus significatives avec un rythme de sommeil stable et une faible variabilité du temps d'endormissement.

Parmi les mécanismes possibles, les scientifiques évoquent le fait que l'organisme produit davantage de précurseurs des neurotransmetteurs régulateurs du sommeil, la sérotonine et la mélatonine. Ils notent également les quantités importantes de calcium, de magnésium et de zinc contenues dans le lait et les produits laitiers, qui peuvent réguler les processus de sommeil. Dans le cas des produits fermentés, les bactéries probiotiques pourraient en outre contribuer à la qualité du sommeil via l'axe intestin-cerveau.

Conclusion

Les auteur·es concluent que les produits laitiers peuvent faire partie d'une stratégie alimentaire visant à favoriser le sommeil. Ils soulignent toutefois que des études de longue durée et des interventions contrôlées sont nécessaires pour établir les liens de cause à effet et clarifier les mécanismes sous-jacents.

Bibliographie

1. Guyonnet E, Andreeva VA, St-Onge MP: Total dairy consumption is associated with healthy sleep patterns in U.S. adults. J Clin Sleep Med 2026; 22:10; <https://doi.org/10.1007/s44470-025-00014-2>

Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Santé & saveur
Laubeggstrasse 68
CH-3006 Berne
www.swissmilk.ch/nutrition

Suisse. Naturellement.

Impressum

© Swissmilk 2026

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, mars 2026

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berne

www.swissmilk.ch/nutrition

Suisse. Naturellement.