

Effets des produits laitiers entiers sur les paramètres de santé chez les adultes en surpoids ou obèses

Dans de nombreuses recommandations alimentaires, les produits laitiers entiers sont considérés comme peu appropriés en raison de leur teneur en acides gras saturés. Jusqu'à présent, les scientifiques n'avaient toutefois pas étudié de manière spécifique les effets des produits laitiers entiers chez les adultes en surpoids dans le cadre de programmes diététiques.



C'est pourquoi des nutritionnistes des universités de Toronto et de Mount Saint Vincent à Halifax (Canada) ont mené une étude multicentrique randomisée, en simple aveugle et en groupes parallèles. Ils ont ainsi vérifié l'hypothèse selon laquelle la consommation quotidienne de trois portions de produits laitiers entiers, associée à un suivi diététique professionnel basé sur le «Guide alimentaire canadien», n'entraînait pas de détérioration de la santé cardiometabolique. Par ailleurs, ils s'attendaient à une amélioration de l'apport en nutriments critiques et limitants.

Méthode

Les scientifiques ont mené une étude parallèle en simple aveugle d'une durée de 12 semaines auprès de 74 participant·es (moyenne d'âge: 36,6 ans; indice de masse corporelle moyen: 29,3 kg/m²). Ils les ont répartis en trois groupes selon des critères aléatoires:

1. **LD-ER** (Low Dairy Energy Restriction): réduction de 500 kcal avec \leq 1 portion de produits laitiers pauvres en matière grasse par jour.
2. **3D-EN** (3 Dairy Energy Neutral): réduction de 500 kcal, consommation de 3 portions de produits laitiers entiers, les participant·es réduisant ainsi leur apport calorique quotidien de 500 kcal pour le compenser.
3. **3D-AL** (3 portions de produits laitiers entiers et régime ad libitum): sans réduction calorique.

Pendant 12 semaines, les scientifiques ont systématiquement enregistré les paramètres physiologiques et la prise alimentaire des participant·es.

Résultats

Le **poids corporel** et l'**IMC** ont diminué de manière significative ($P < 0,05$) au cours des 12 semaines chez les participant·es suivant le régime LD-ER, mais pas dans le groupe 3D-EN ($P > 0,05$). Dans le groupe 3D-AL, le **tour de hanches** a diminué jusqu'à la 12^e semaine ($0,25 \pm 0,34$ cm; $P < 0,05$). Le **tour de taille**, la **masse grasse** et la **masse maigre** ainsi que le **métabolisme de base** sont en revanche restés inchangés dans tous les groupes.

La **pression artérielle systolique** a diminué tant dans le groupe LD-ER ($P < 0,05$) que dans le groupe 3D-AL ($2,72 \pm 2,18$; $P < 0,05$; PAS). En l'espace de quatre semaines, les **taux de triglycérides** ont augmenté dans les trois groupes ($P < 0,05$); toutefois, à la 12^e semaine, ils étaient revenus à leur niveau initial. Ni le régime alimentaire ni la durée n'ont influencé le **cholestérol à jeun** ou les **taux d'HbA1c**, de **créatinine** et d'**urée dans l'urine** ($P > 0,05$).

Au fil du temps, les groupes 3D-EN et 3D-AL ont absorbé davantage de **protéines** ($P < 0,04$), contrairement au groupe LD-ER. Les groupes 3D-EN et 3D-AL ont continué à augmenter leur **apport en calcium** moyen au-delà de la valeur recommandée de 1000 mg, tandis que le groupe LD-ER n'en absorbait en moyenne que 760 mg par jour. De même, l'**apport en magnésium et en potassium**, qui était inférieur à l'apport journalier recommandé avant l'étude, a augmenté, de sorte que les femmes des groupes 3D-EN et 3D-AL couvraient leurs besoins. Selon le journal alimentaire, le respect des recommandations du «Guide alimentaire canadien» par les participant·es atteignait 77 % à la 12^e semaine.

Conclusion

Les nutritionnistes canadiens concluent, au vu de leurs résultats, que la consommation quotidienne de trois portions de produits laitiers entiers est compatible avec les recommandations alimentaires canadiennes actuelles. Cela permet en outre aux adultes de respecter plus facilement les recommandations et les exigences en matière de nutriments critiques.

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berne

www.swissmilk.ch/nutrition

Suisse. Naturellement.

Bibliographie

Anderson GH, Zhou CZC, Vien S, et al. The Effect of Three Daily Servings of Full-Fat Dairy for 12 Weeks on Body Weight, Body Composition, Energy Metabolism, Blood Lipids, and Dietary Intake of Adults with Overweight and Obesity. J Nutr 2026 Jan 22:101373; doi: 10.1016/j.tjnut.2026.101373.

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, mai 2026

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berne

www.swissmilk.ch/nutrition

Suisse. Naturellement.