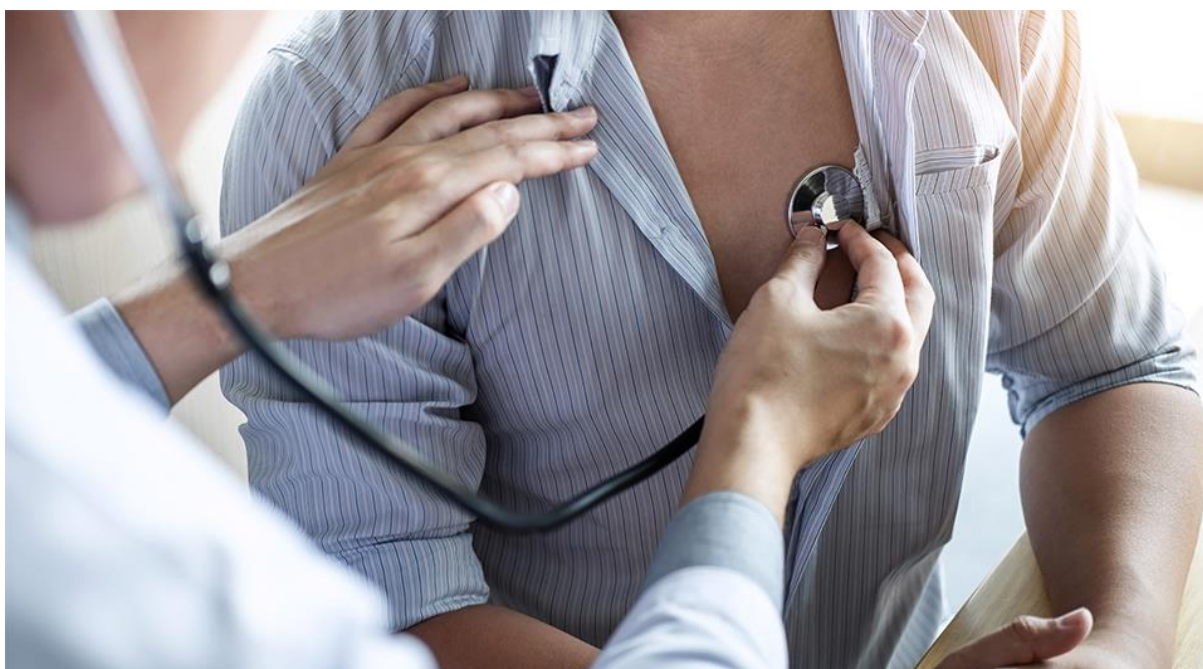


Relation dose-effet entre la consommation de produits laitiers et le risque de mortalité totale et de maladies cardiovasculaires

Les maladies cardiovasculaires restent la première cause de décès dans le monde. Depuis des décennies, les spécialistes débattent de l'influence des facteurs alimentaires sur ces dernières. En raison de leur teneur en acides gras saturés et en cholestérol, et de leur influence potentielle sur le cholestérol LDL, ils considéraient que le lait et les produits laitiers augmentaient les risques.



Toutefois, cette hypothèse est remise en question à la lumière de nouvelles découvertes. En effet, des études montrent que la matrice des produits laitiers influe sur les effets de leur profil d'acides gras saturés. Certains résultats indiquent par exemple que certains acides gras ainsi que les protéines et peptides contenus dans la matrice exercent une influence positive sur la santé cardiometabolique.

Afin d'examiner ces liens à la lumière des connaissances actuelles, des chercheurs de l'Université de médecine traditionnelle chinoise de Pékin (Chine) ont réalisé une revue systématique et une méta-analyse d'études d'observation de longue durée. Ils ont étudié l'effet de différentes quantités de produits

laitiers sur la mortalité totale et cardiovasculaire. Les scientifiques ont inclus dans leur analyse un total de 29 études de cohorte prospectives, regroupant au total 1 680 651 participant·es.

Résultats

Au total, sept études de cohorte avaient examiné la consommation de lait chez les deux sexes (sans distinction). La méta-analyse a montré qu'une consommation élevée de lait réduisait significativement la mortalité cardiovasculaire (RR = 0,86; IC à 95 %: 0,75, 0,98). Une consommation quotidienne de 200 g de lait réduisait le plus fortement le risque de mortalité cardiovasculaire (RR = 0,87; IC à 95 %: 0,79, 0,96). Les auteurs n'ont toutefois constaté aucun lien relatif à la mortalité totale.

En ce qui concerne le yogourt, il s'est cependant avéré que plus les participant·es en consommaient, plus la mortalité cardiovasculaire était faible. Pour une consommation de 200 g par jour, le risque de mortalité totale diminuait de manière significative (RR = 0,89; IC à 95 %: 0,83, 0,96), de même que pour la mortalité cardiovasculaire (RR = 0,89; IC à 95 %: (0,83, 0,95). Chez les participant·es qui consommaient du fromage, le risque cardiovasculaire diminuait de manière linéaire en fonction de la dose. Lorsqu'ils en consommaient 15 g par jour, la mortalité totale diminuait également de manière significative (RR = 0,95; IC à 95 %: 0,91, 0,99).

En ce qui concerne la consommation totale de produits laitiers, les études ont mis en évidence une relation en forme de U tant pour la mortalité cardiovasculaire que pour la mortalité totale. Le risque le plus faible correspondait à une consommation d'environ 250 à 300 g par jour.

Conclusion

Selon les scientifiques, ces résultats soulignent les effets bénéfiques du lait et des produits laitiers sur la santé. L'intensité de cet effet dépend du type de produit et de la dose. Les produits laitiers fermentés, comme le yogourt, sont particulièrement bénéfiques à cet égard.

Bibliographie

Hu X, Wang K, Ji X, et al. The dose - response relationship between dairy product intake and all-cause and cardiovascular mortality risk: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Front Nutr* 2026 Jan 22;13:1731841; doi: 10.3389/fnut.2026.1731841.

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

Schweiz. Natürlich.