

Acides gras trans des produits laitiers et risque de maladies cardiométaboliques

Les acides gras trans (AGT) ont longtemps été et sont encore considérés comme un facteur de risque d'athérosclérose et de maladie coronarienne. Une nouvelle revue systématique avec méta-analyse montre toutefois clairement que les AGT provenant du lait et des produits laitiers ne présentent pas de risque pour la santé cardiovasculaire.



En 2018, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) avait lancé une campagne visant à réduire, d'ici 2023, l'apport total en acides gras trans à moins de 1 % de l'apport énergétique total. Pour un apport alimentaire quotidien de 2000 kcal (8,4 MJ), cette quantité correspond à moins de 2,2 g par jour. De nombreux pays imposent désormais d'indiquer la teneur en AGT sur les denrées alimentaires. Traditionnellement, les principales sources d'AGT étaient les huiles végétales partiellement hydrogénées et les margarines. Mais depuis que l'industrie a adapté ses procédés de fabrication et réduit la teneur en AGT de ces matières grasses végétales, le lait et les produits laitiers sont progressivement devenus les principales sources alimentaires d'AGT.

Dans le lait et les produits laitiers, il s'agit principalement de l'acide vaccénique et de l'acide ruménique et, dans une moindre mesure, de l'acide trans-palmitoléique. Dans les graisses végétales hydrogénées industriellement, c'est l'acide élaïdique qui prédomine. Les différents AGT se distinguent par leur structure et leurs effets biologiques. Au cours des dernières décennies, de nombreuses études ont apporté des indices de plus en plus nombreux suggérant que seuls les AGT issus de l'hydrogénation industrielle des huiles végétales pourraient présenter un risque.

Afin de recenser et d'évaluer systématiquement les données disponibles, un groupe de travail international réunissant des chercheurs·euses de France, du Royaume-Uni et des États-Unis a réalisé une revue systématique avec méta-analyse portant sur des essais contrôlés randomisés (ECR) et des études d'observation de longue durée (études de cohorte). Au total, 10 ECR et 12 études de cohorte prospectives ont été analysées.

Dans les ECR, le groupe de recherche a utilisé du lait et des produits laitiers présentant une teneur particulièrement élevée en AGT, obtenue grâce à une alimentation spécifique des vaches. Les doses administrées allaient de 1,3 g à des valeurs très élevées de 13,2 g par jour. Les chercheurs·euses ont évalué leurs effets sur le cholestérol total, le cholestérol LDL (LDL-C), le cholestérol HDL (HDL-C), les rapports cholestérol total/HDL-C et LDL-C/HDL-C, les triglycérides, l'apolipoprotéine A1 et l'apolipoprotéine B, tous mesurés en tant que variables continues.

Résultats

Les auteurs·trices n'ont constaté aucun effet négatif significatif sur ces paramètres sanguins. Seul le HDL-C a légèrement diminué (-0,05 mmol/l), mais ce résultat n'a pas été confirmé par les analyses de sensibilité. Les AGT n'ont pas non plus eu d'effet négatif sur la pression artérielle, les marqueurs inflammatoires ou les paramètres du métabolisme du glucose.

Les études de cohorte vont dans le même sens: les concentrations sanguines d'acide trans-vaccénique ou d'acide trans-palmitoléique n'étaient associées ni à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires ou de mortalité cardiovasculaire, ni à une augmentation du risque de diabète de type 2. Dans cinq études, les chercheurs·euses ont même observé une association inverse avec le diabète de type 2: les personnes présentant des concentrations sanguines plus élevées d'AGT d'origine laitière avaient un risque de diabète inférieur de 50 %.

Les scientifiques avancent plusieurs explications possibles à ces résultats favorables. D'une part, la structure et la matrice des produits laitiers pourraient jouer un rôle. Les AGT naturellement présents dans ces produits s'inscrivent dans une matrice complexe comprenant notamment de la caséine, des phospholipides et de la lactoferrine, qui pourrait ralentir leur absorption et leur métabolisation par l'organisme. D'autre part, certains composants du lait agissent en parallèle: la lactoferrine réduit l'inflammation et les probiotiques régulent le métabolisme.

Conclusion

Les résultats ne mettent pas en évidence de lien entre les AGT issus des produits laitiers et une augmentation du risque de maladies cardiométaboliques. Les auteurs·trices n'ont par ailleurs trouvé aucun élément indiquant que des mesures portant sur l'alimentation des vaches entraîneraient la formation d'«acides gras trans artificiels» dans le lait.

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berne

www.swissmilk.ch/nutrition

Suisse. Naturellement.

Bibliographie

Gayet-Boyer C, Tenenhaus-Aziza F, Torres-Gonzalez M, Givens DI, Schweitzer C. Trans fatty acids from dairy foods do not affect risk of cardiometabolic diseases: Systematic review and meta-analysis of evidence from randomized controlled trials and systematic review of prospective cohort studies. *Nutr Res.* 2026;150:33–48. doi: 10.1016/j.nutres.2026.03.009.

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, août 2026

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berne

www.swissmilk.ch/nutrition

Suisse. Naturellement.