

Effets de la consommation de lait et de produits laitiers sur les fonctions cognitives chez les personnes âgées

Une nouvelle revue systématique avec méta-analyse, menée par des chercheurs·euses de l'Université de Santander (Colombie), a révélé que la consommation de lait et de produits laitiers contribuait à préserver les capacités cognitives chez les personnes âgées.



Dans leur méta-analyse, les scientifiques ont inclus 22 études portant sur un total de 47 100 participant·es, dont 11 essais contrôlés randomisés (ECR) et 11 études d'observation.

Les résultats montrent que, par rapport aux participants ayant une consommation faible ou nulle de lait et de produits laitiers, ceux qui en consommaient davantage présentaient des capacités cognitives générales légèrement supérieures. Ces effets étaient particulièrement observables avec les produits fermentés ou enrichis en composés bioactifs. Concrètement, les chercheurs·euses ont constaté que, par rapport au lait de consommation, le yogourt, le kéfir, le fromage fermenté ainsi que les produits laitiers enrichis en probiotiques ou en peptides bioactifs étaient davantage associés à des effets neuro-protecteurs. La méta-analyse des cinq ECR de la meilleure qualité a mis en évidence un effet positif significatif avec un faible niveau d'hétérogénéité. L'analyse confirme ainsi la cohérence des résultats.

Les résultats des études d'observation présentaient une plus grande variabilité que ceux des ECR et, pris dans leur ensemble, n'étaient pas statistiquement significatifs. Toutefois, la plupart mettaient au moins

en évidence des éléments suggérant un effet positif du lait et des produits laitiers sur la mémoire verbale, l'attention et les fonctions exécutives. Les études expérimentales et observationnelles aboutissent à des conclusions concordantes et confirment que le lait et les produits laitiers ont des effets bénéfiques. Les différences concernant le type de produit, le dosage et le profil nutritionnel de la population étudiée ne permettent toutefois pas de tirer des conclusions claires et généralisables.

En ce qui concerne les mécanismes biologiques, les scientifiques estiment que la consommation de lait et de produits laitiers modifie le microbiote intestinal et réduit les marqueurs inflammatoires et le stress oxydatif dans le cerveau. Ils supposent en outre que les peptides du lait, tels que la β -lactoline et les dérivés de la caséine, favorisent la régulation des neurotransmetteurs et agissent sur des facteurs neuroprotecteurs tels que le BDNF (facteur neurotrophique dérivé du cerveau). Les auteur·es supposent en outre que le calcium, la vitamine B₁₂ et le tryptophane jouent également un rôle.

Conclusion

Les chercheurs·euses concluent que les produits laitiers fermentés devraient être systématiquement recommandés dans le cadre des conseils diététiques axés sur la santé cognitive. Ceux-ci s'intègrent parfaitement dans le régime méditerranéen, où ils interagissent avec d'autres facteurs neuroprotecteurs comme l'huile d'olive, les fruits à coque, les baies et le poisson.

Bibliographie

Giraldo-Castrillon Y, Mendoza JD, Lopez-Cabrera M, Lopez-Lopez JP, Lopez-Jaramillo P. Effect of milk and dairy intake on cognitive function in older adults: a systematic review and meta-analysis. Front Aging. 2026 Feb 25;7:1709281. doi: 10.3389/fragi.2026.1709281.

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.