

Produits laitiers: composition nutritionnelle, effets sur la santé et mécanismes de prévention des maladies

Une revue systématique récente, menée par un groupe de recherche de la Zunyi Medical University (Chine), montre que le lait et les produits laitiers sont bien plus que de simples sources de protéines et de calcium. Ils forment un réseau d'éléments nutritifs fonctionnel extrêmement complexe: des dizaines de composants agissent en synergie, permettant au lait et aux produits laitiers d'exercer un effet protecteur.



Cette étude montre que les produits laitiers ont un effet préventif contre les maladies chroniques grâce à l'interaction de leurs nombreux composants biologiquement actifs. Dans leur revue, les chercheurs·euses ont examiné et évalué les résultats d'études cliniques menées sur l'humain (essais randomisés contrôlés, études de cohorte, études cas-témoins, études transversales), d'expérimentations animales (sur des organismes modèles tels que les souris, les rats et les lapins) ainsi que d'études in vitro des mécanismes d'action (cultures cellulaires, expériences de biologie moléculaire). Suivant les cas, ils ont mis l'accent sur les effets sur la santé, les mécanismes d'action ou la valeur nutritionnelle des produits laitiers ou de leurs composants bioactifs.

L'action des protéines du lait et des produits laitiers est déjà bien connue. Les deux types de protéines du lait, les caséines et les protéines de lactosérum, agissent de manière complémentaire. Les caséines libèrent des acides aminés de manière continue et sont digérées lentement par l'organisme, tandis que

les protéines de lactosérum sont assimilées rapidement et sont riches en acides aminés à chaîne ramifiée, qui stimulent la synthèse protéique musculaire. En outre, des composants bioactifs tels que la lactoferrine (aux propriétés antibactériennes et immunomodulatrices), l'acide linoléique conjugué (CLA, qui régule le métabolisme lipidique) et les probiotiques exercent également une action. Ensemble, ils forment un réseau antimicrobien qui inhibe les agents pathogènes et module la flore intestinale.

Les produits laitiers régulent l'axe intestin-immunité, c'est-à-dire l'interaction entre l'intestin et le système immunitaire. Ce mécanisme préventif est considéré comme particulièrement important. Les probiotiques et leurs métabolites fermentés (acides gras à chaîne courte tels que le butyrate) renforcent la barrière intestinale, réduisent le risque d'inflammation et modulent le système immunitaire. Cela se traduit par une diminution dans l'organisme des cytokines pro-inflammatoires telles que le TNF- α et l'IL-6 et par une augmentation des cytokines anti-inflammatoires comme l'IL-10. Parallèlement, les antioxydants (sélénium, vitamine E, glutathion) et les substances anti-inflammatoires telles que la lactoferrine déclenchent, en inhibant le NF- κ B, une cascade immunitaire qui combat le stress oxydatif et l'inflammation chronique. Enfin, les minéraux tels que le calcium et le magnésium, associés à la vitamine D, régulent le métabolisme osseux, la fonction nerveuse et, de manière surprenante, la sécrétion d'insuline.

Les auteurs ont documenté les effets cliniques: les produits laitiers réduisent le risque de diabète jusqu'à 47 %, le risque cardiovasculaire de 9 % et font baisser la tension artérielle et l'incidence de l'ostéoporose. Les produits fermentés (yogourt, kéfir, fromage) ont une influence plus marquée sur les effets cliniques que les produits non fermentés. Ces effets varient toutefois selon les populations: les personnes présentant une résistance à l'insuline en tirent davantage profit que celles en bonne santé (baisse de l'HbA1c de 0,8 % contre 0,2 % chez les personnes ayant un métabolisme normal).

Conclusion

Les chercheurs·euses en concluent que les produits laitiers doivent être considérés comme une intervention systémique, et non comme une simple source de calcium ou de protéines. Les études analysées corroborent la recommandation chinoise de consommer 1 à 2 portions de produits laitiers par jour, de préférence sous forme fermentée, notamment pour la prévention du diabète et la protection des os.

Bibliographie

Wang M, Wang Q, Chen B, Liu J. A narrative review of nutritional components, health effects, and disease prevention mechanisms of dairy products. *Front Public Health*. 2026;14:1799734. doi: 10.3389/fpubh.2026.1799734.

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, août 2026

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berne

www.swissmilk.ch/nutrition

Suisse. Naturellement.