swissmilk

La consommation de matière grasse lactique influe-t-elle sur l'incidence du surpoids et de l'obésité chez les enfants canadiens?

Dans de nombreux pays, il est recommandé de donner du lait écrémé plutôt que du lait entier aux enfants à partir de deux ans, notamment pour prévenir le surpoids et l'obésité. Cette solution est-elle vraiment probante? Une étude canadienne récente aboutit à des conclusions intéressantes à cet égard.



Afin d'évaluer l'impact de la teneur en matière grasse du lait de vache (lait écrémé, 1 %, 2 %, 3,25 % de matière grasse) sur l'obésité et la composition corporelle, une équipe de pédiatres et de nutritionnistes canadiens a mené une étude sur 2043 enfants âgés de cinq ans. Trois ans après, tous les enfants présentant des signes d'obésité (n=1574) ont fait l'objet d'un nouvel examen. La consommation de matière grasse lactique a été relevée au moyen d'un questionnaire validé sur la fréquence alimentaire. Les critères d'évaluation étaient le score z de l'IMC, le rapport taille-hanches, le pourcentage de masse grasse (mesure de bioimpédance) ainsi que l'obésité selon les critères de l'OMS. Pour la première fois, une distinction a été établie entre l'obésité préclinique et l'obésité clinique pour cette tranche d'âge, conformément à la nouvelle classification de la commission du Lancet. De nombreux facteurs d'influence potentiels, dont l'IMC maternel, le niveau de formation, le comportement d'allaitement, l'apport énergétique, la consommation de boissons sucrées et l'activité physique ont été pris en compte.

Résultats

Les enfants qui, à l'âge de cinq ans, buvaient du lait entier (3,25 % de matière grasse) plutôt que du lait écrémé présentaient un score z de l'IMC significativement plus bas et remplissaient 78 % moins souvent les critères de l'obésité. Trois ans plus tard, ces enfants affichaient également de meilleurs résultats pour tous les paramètres étudiés: un score z de l'IMC et une masse grasse plus faibles, ainsi qu'un rapport taille-hanches plus favorable. En outre, ils avaient 69 % moins de risques de souffrir d'obésité et 75 % moins de risques de présenter une obésité préclinique. Les résultats sont restés stables même après des analyses de sensibilité et des ajustements. Les auteur·es avancent comme explication possible le fait que le lait plus riche en matière grasse rassasie mieux grâce aux hormones CCK et GLP-1. De plus, d'autres propriétés de la matrice du lait, qui n'ont pas encore été entièrement expliquées, pourraient jouer un rôle.

Conclusion

Cette étude fournit des indices solides indiquant que les recommandations générales en faveur du lait allégé à partir de deux ans reposent sur des données limitées. La question de savoir si le lait écrémé présente réellement des avantages par rapport au lait entier doit donc être réexaminée.

Bibliographie

Zeitoun T, Chen ZH, Burgner D, et al. Milk fat intake, adiposity, and obesity in Canadian children: findings from the prospective Canadian CHILD Cohort Study. Am J Clin Nutr. 2026;123:101186. doi:10.1016/j.ajcnut.2025.101186

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: Adobestock

Newsletter pour les professionnel·les de la nutrition, novembre 2026

Producteurs Suisses de Lait PSL
Société coopérative
Santé & saveur
Laubeggstrasse 68 | Case postale | 3006 Berne
www.swissmilk.ch/nutrition

Suisse. Naturellement.