swissmilk

Lien entre la consommation de produits laitiers ou de calcium et le risque de syndrome métabolique

Dans quelle mesure les produits laitiers et le calcium contribuent-ils à la prévention du syndrome métabolique? Découvrez dans une récente méta-analyse quelles sont les relations dose-réponse observées et pourquoi elles semblent plus marquées chez les femmes.



Les produits laitiers et le calcium sont considérés depuis longtemps comme de potentiels facteurs de protection contre le syndrome métabolique. Un groupe de recherche de l'Université de Sienne a donc voulu évaluer les résultats, jusqu'ici peu consistants, des études épidémiologiques. Pour ce faire, il a analysé 24 études transversales incluant plus de 200 000 adultes (128 058 femmes et 73 652 hommes), dont douze portaient sur l'apport en calcium et douze sur la consommation de lait et de produits laitiers. Les différentes études définissaient le syndrome métabolique selon les critères établis par le NCEP-ATP III, l'IDF ou le JIS.

Résultats

Les résultats ont montré que la consommation la plus élevée de lait et de produits laitiers était associée à une réduction de 22 % de la probabilité de syndrome métabolique par rapport à la consommation la plus faible. De même, l'apport en calcium le plus élevé était associé à une baisse de 15 % de la prévalence du syndrome métabolique par rapport à l'apport le plus faible. L'analyse dose-réponse relative au calcium a

mis en évidence une réduction linéaire du risque d'environ 2 % par 100 mg/jour, avec un plateau à partir d'environ 500 mg/jour ; pour le lait et les produits laitiers, la plus forte réduction du risque a été observée pour environ deux portions par jour, après quoi la courbe s'aplatit. Il est également intéressant de noter que les corrélations observées étaient plus marquées chez les femmes que chez les hommes. Les auteur·es émettent l'hypothèse que des différences physiologiques au niveau du métabolisme du calcium et de la sensibilité à l'insuline pourraient expliquer ce phénomène. Parmi les différentes composantes du syndrome métabolique, ce sont la tension artérielle et le cholestérol HDL qui présentent les corrélations les plus constantes, les associations mises en évidence pour le tour de taille, les triglycérides et la glycémie à jeun étant moins marquées.

Conclusion

Dans l'ensemble, la présente analyse suggère qu'une hausse de la consommation de produits laitiers et de calcium pourrait être associée à une baisse de la prévalence du syndrome métabolique. Comme il s'agit d'une étude transversale, les résultats ne permettent pas de tirer des conclusions causales. Outre l'effet du calcium seul, les mécanismes d'action possibles comprennent également les effets du lait liés aux peptides bioactifs, aux protéines de lactosérum et à leurs influences sur le microbiote intestinal. D'autres études devront déterminer si ces facteurs influencent réellement le syndrome métabolique, et dans quelle mesure.

Bibliographie

Gonnelli S, Al Refaie A, Gonnelli S, et al. Association Between Dietary Calcium or Dairy Product Intake and Metabolic Syndrome Risk: A Systematic Review and Meta-Analysis. Nutrients. 2026;18:1006. doi:10.3390/nu18061006

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

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

Suisse. Naturellement.