

## Acides gras saturés du lait Confirmation de leur effet protecteur contre les affections cardiovasculaires

Les derniers résultats de la fameuse étude MESA («Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis») ont été publiés le 3 juillet 2012 dans l'«American Journal of Clinical Nutrition», la revue médicale sur la nutrition la plus cotée du monde (1). L'étude en question montre que le risque d'infarctus cardiaque ou cérébral ainsi que le risque de pathologies cardiovasculaires d'intérêt clinique sont d'autant plus faibles que la consommation d'acides gras saturés provenant du lait et des produits laitiers est importante! Ces résultats vont sans aucun doute faire sensation dans les milieux qui ne s'en tiennent qu'aux préceptes de la diététique officielle et ne suivent pas les informations de première main paraissant dans les revues scientifiques:



Les graisses saturées du lait protègent contre les affections cardio-vasculaires

La matière grasse lactique se compose pour plus de moitié d'acides gras saturés. La plus grande partie de ceux-ci sont toutefois des acides gras à chaîne courte ou moyenne, qui se distinguent des acides gras saturés à chaîne longue par leur effet sur le métabolisme. Même si cette différence est connue depuis longtemps, dans les milieux de la recherche en nutrition, et souvent aussi dans ceux du conseil diététique, on considère encore le lait et les produits laitiers comme de potentiels facteurs de risque d'artériosclérose. Leur consommation devrait en l'occurrence être limitée ou il faudrait leur préférer les produits laitiers dégraissés.

Les choses ont peu changé bien que, ces dernières années, un nombre croissant d'études de suivi de longue durée aient montré qu'une grande consommation de produits laitiers ne fait pas augmenter le risque de surpoids, de syndrome métabolique, de diabète de type 2 et d'affections cardiovasculaires. Au contraire, des apports abondants de produits laitiers semblent généralement diminuer la fréquence de ces pathologies, «même si» le lait est riche en matière grasse et celle-ci en acides gras saturés (cf. Maillaiter de Swissmilk). Le mécanisme à la base de cet effet favorable n'avait jamais été complètement élucidé. On présumait qu'il était dû aux qualités du lait comme source de calcium et de protéines. Mais jamais on n'avait envisagé que les acides gras saturés puissent développer eux-mêmes un effet protecteur. La nouvelle étude présentée ici pourrait faire changer les opinions sur la question.

Pour l'étude MESA, 6814 adultes bien portants âgés de 45 à 84 ans originaires de 6 différentes communes des États-Unis avaient été recrutés en l'an 2000. Jusqu'en 2010, le relevé de base fut complété de 8 relevés supplémentaires, effectués à intervalles pertinents, concer-



nant leur alimentation. Pour l'analyse statistique, tous les participants ayant indiqué des valeurs caloriques extrêmement élevées ou basses furent exclus parce que suspectés d'avoir sur- ou sous-évalué leurs apports. Tous les participants furent examinés au début de l'étude, et ils subirent encore trois examens médicaux supplémentaires pendant les 10 ans du suivi. Durant cet intervalle, 316 cas - mortels ou non - de pathologies cardiovasculaires furent diagnostiqués. Il s'agissait d'infarctus cérébraux ou cardiaques, d'arrêts cardiaques et d'angines de poitrine.

## Résultats

Dans le modèle de calcul le plus simple, une augmentation de 5 g des apports d'acides gras saturés lactiques ou de 5 % des calories apportées sous forme d'acides gras saturés lactiques était associée à une baisse – certes statistiquement non significative – respectivement, de 10 et de 21 % du risque cardiovasculaire, compte tenu de l'âge, du sexe, de l'appartenance ethnique et du centre d'étude. Cet «effet protecteur» de la graisse lactique devenait de plus en plus évident à mesure que les scientifiques augmentaient, dans leurs modèles de calcul, le nombre de paramètres importants pris en compte comme l'IMC, le tabagisme, l'activité physique, la consommation d'alcool, de fibres, de fruits et de légumes, l'apport de vitamines, etc. Le modèle complètement ajusté révélait finalement une baisse significative du risque cardiovasculaire respectivement de 21 % et de 38 % par tranche de 5 g ou 5 % en équivalents-calories d'acides gras saturés. Fait particulièrement intéressant, plus on intègre de paramètres relatifs au mode de vie dans la statistique, plus l'effet cardioprotecteur est marqué. Ce qui plaide en faveur d'un lien de causalité.

Pour la consommation de beurre pur, une augmentation du même ordre faisait diminuer le risque respectivement de 13 % et de 17 % (mais cette diminution n'était pas significative). Une telle corrélation avec les affections cardiovasculaires n'a pas été constatée pour les acides gras saturés des graisses végétales. Par contre, une augmentation des apports d'acides gras saturés issus des graisses carnées était associée à une augmentation du risque d'affections cardiovasculaires. Enfin, pour tous les acides gras saturés alimentaires confondus, on a pu constater une baisse statistiquement significative du risque cardiovasculaire, à savoir de 14 % pour une augmentation de 5 g des apports d'acides gras et de 29 % pour une augmentation de 5 % d'acides gras en équivalents-calories.

Cette nouvelle étude de grande valeur méthodologique confirme une fois encore que les canons de la diététique devraient être revus sur la question des acides gras saturés. Elle montre que dans le conseil diététique, les produits laitiers à base de lait entier peuvent être recommandés au même titre que leurs équivalents à teneur réduite en matière grasse.

## Bibliographie

1. de Oliveira Otto MC, Mozaffarian D, Kromhout D, et al. Dietary intake of saturated fat by food source and incident cardiovascular disease: the Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis. Am J Clin Nutr. 2012 Jul 3. [Epub ahead]

## Pour de plus amples informations

Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL  
Swissmilk  
Relations publiques /Centre de compétences «lait»  
Susann Wittenberg  
Nutritionniste B.Sc.  
Weststrasse 10  
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 57  
factsandnews@swissmilk.ch  
www.swissmilk.ch

Mailaiter septembre 2012



Suisse. Naturellement.

[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)