

## Alimentation et lipides sanguins

### Une étude multinationale contredit les directives courantes en matière d'alimentation

La fameuse étude PURE a confirmé récemment que consommer davantage de graisses et d'acides gras saturés a des effets très positifs sur certains paramètres essentiels des lipides sanguins. C'est probablement la raison pour laquelle le fait de consommer davantage de graisses riches en acides gras saturés n'est pas un facteur de risque cardiovasculaire.

Après avoir reconnu, dans les années 1950, qu'une augmentation du taux de cholestérol augmente le risque de pathologies coronariennes, la médecine de la nutrition s'est focalisée sur la manière dont l'alimentation influence la cholestérolémie. Quand on découvrit plus tard que le taux du cholestérol LDL est encore plus étroitement associé au risque coronarien, l'influence de



Les graisses et les acides gras saturés présents dans le lait et les produits laitiers ne font pas augmenter le risque de pathologies cardiovasculaires.

l'alimentation sur le cholestérol LDL devient le paramètre essentiel à observer dans l'évaluation de la qualité de la nourriture. Curieusement, on s'est nettement moins intéressé à l'influence de l'alimentation sur le cholestérol HDL, qui est inversement associé au risque coronarien.

Il s'est avéré en conditions expérimentales que lorsque l'apport de trois acides gras saturés (laurique, myristique et palmitique) augmente, le taux du cholestérol LDL en fait de même. Les aliments contenant une part élevée de ces trois

acides gras ont alors été qualifiés sommairement de néfastes, sans que les autres nutriments qu'ils contiennent soient pris en compte, ni leurs effets importants sur le plan biologique. Le lait et les produits laitiers, avec leur part relativement élevée de ces trois acides gras, étaient particulièrement concernés. Les sciences de la nutrition ont généralement ignoré le fait que ces acides gras font également augmenter le taux du cholestérol HDL. De même, bon nombre ont omis de tenir compte du fait que dans les études d'observation de longue durée, la consommation accrue de lait et de produits laitiers ne faisait pas augmenter, mais bien plutôt diminuer le risque de pathologies cardiovasculaires. En effet, les directives et recommandations alimentaires continuent à ce jour de mettre en avant l'influence de l'alimentation sur le taux du cholestérol LDL comme critère d'évaluation essentiel.



Cette extrême attention portée sur le LDL se maintient bien qu'il soit établi depuis longtemps que d'autres paramètres des lipides sanguins sont d'aussi bons, voire de meilleurs indicateurs pour les maladies cardiovasculaires: concentration en lipoprotéines riches en triglycérides, rapport entre cholestérol total ou cholestérol LDL et cholestérol HDL, concentration en apolipoprotéine B (ApoB) ou, mieux encore, rapport de l'apolipoprotéine B à l'apolipoprotéine A (ApoB/ApoA).

## L'étude PURE

L'étude PURE (Prospective Urban Rural Epidemiology), menée sur 125 287 habitants de 18 pays (Amérique du Nord et du Sud, Asie, Afrique et Europe) et à laquelle ont participé plus de 200 chercheurs du monde entier, a analysé l'influence des graisses alimentaires sur les divers paramètres des lipides sanguins (1). De plus, elle a construit des modèles statistiques visant à estimer l'influence qu'aurait une substitution isocalorique de nutriments sur ces paramètres.

## Résultats

Une augmentation de l'apport de graisses total ou d'acides gras saturés était certes associée, d'une part, à une concentration accrue de cholestérol total et LDL ainsi que d'ApoB, mais d'autre part aussi à un taux plus élevé du cholestérol HDL et à un taux plus bas des triglycérides. Et les paramètres particulièrement révélateurs du risque cardiovasculaire, à savoir les quotients cholestérol total/HDL, triglycérides/HDL et ApoB/ApoA, étaient eux aussi significativement plus bas.

Par ailleurs, une consommation accrue de glucides était associée à un taux plus bas du cholestérol total et LDL ainsi que d'ApoB, mais aussi à un taux plus bas du cholestérol HDL. Inversement, les quotients révélateurs – cholestérol total/HDL, triglycérides/HDL et ApoB/ApoA – étaient significativement plus élevés!

Les modèles de substitution ont montré que l'effet le plus défavorable à prévoir sur les paramètres des lipides sanguins était celui de la substitution isocalorique d'acides gras saturés par des glucides. Quant à la substitution isocalorique d'acides gras saturés par des acides gras insaturés, elle entraînait certes une baisse du cholestérol LDL, mais aussi une baisse du cholestérol HDL et une hausse des triglycérides.

## Conclusions

Les auteurs de l'étude concluent que les résultats de la grande étude multinationale sont quasiment diamétralement opposés aux recommandations alimentaires courantes, qui conseillent depuis des décennies de remplacer les acides gras saturés par des glucides – la substitution la plus néfaste qui soit. De plus, ils relèvent explicitement le non-sens de se focaliser sur le cholestérol LDL lorsqu'il s'agit d'évaluer la qualité de l'alimentation.

## Bibliographie

1. Mente A, Dehghan M, Rangarajan S, et al. Association of dietary nutrients with blood lipids and blood pressure in 18 countries: a cross-sectional analysis from the PURE study. Lancet Diabetes Endocrinol 2017;5(10) 774-787.

## Pour de plus amples informations

Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk  
Relations publiques / Centre de compétences «lait»  
Susann Wittenberg, écotrophologue BSc  
Weststrasse 10, case postale, 3000 Berne 6  
Téléphone 031 359 57 57, factsandnews@swissmilk.ch

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, décembre 2017



Suisse. Naturellement.

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