

## Consommation d'aliments ultra-transformés et stéatose hépatique non alcoolique

Une consommation élevée d'aliments ultra-transformés, c'est-à-dire de denrées alimentaires hautement transformées par des procédés industriels, constitue un facteur de risque pour le surpoids et l'obésité. Un groupe de scientifiques israéliens des universités de Tel Aviv et Haïfa a découvert que cela augmente aussi très probablement le risque de stéatose hépatique (1).



La stéatose hépatique non alcoolique (NAFLD) est devenue la maladie chronique du foie la plus fréquente dans le monde. On estime qu'elle concerne actuellement jusqu'à 38 % de la population mondiale adulte.<sup>1</sup> Il s'agit d'une maladie multisystémique reposant sur une résistance à l'insuline et qui favorise non seulement l'évolution vers une cirrhose hépatique, une insuffisance hépatique et un carcinome hépatocellulaire, mais constitue aussi un facteur de risque indépendant du diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires, de maladies rénales chroniques, et même de certaines formes de cancers extra-hépatiques (2).

<sup>1</sup> Récemment, un groupe d'experts internationaux est parvenu à un consensus qui a conduit au remplacement du terme NAFLD par celui de « Metabolic Dysfunction-Associated Steatotic Liver Disease » (MASLD), soit en français « stéatose hépatique associée à un dysfonctionnement métabolique », car il existe une correspondance élevée entre le diagnostic de la NAFLD et celui de la MASLD (2).

Sur la base d'une recherche bibliographique systématique, une équipe de chercheurs israéliens a étudié la base de données concernant la relation entre la consommation d'aliments ultra-transformés (AUT) et la NAFLD ainsi que ses principaux facteurs de risque, le syndrome métabolique (SMet) et la résistance à l'insuline (RI) (1). Quinze études, englobant en tout 52 885 participantes et participants, ont été intégrées : un essai de contrôle randomisé et quatorze études d'observation (neuf études transversales et cinq études prospectives). Une relation significative a été constatée entre la consommation d'AUT et le risque de NAFLD dans trois études sur six, entre les AUT et le SMet dans cinq études sur huit, et entre les AUT et la RI dans une étude sur trois. Toutes les cohortes prospectives de grande envergure ont montré une association directe entre les AUT et la NAFLD ou le SMet. À l'inverse, les études qui n'ont montré aucune relation significative étaient des analyses transversales peu pertinentes et de petites études. Les scientifiques ont conclu de leurs résultats que la consommation d'AUT est associée non seulement à l'obésité et au diabète de type 2, mais peut aussi constituer un facteur de risque pour la NAFLD et le SMet.

## **L'effet des produits laitiers sur la graisse hépatique et les marqueurs de risque métabolique**

Dans le cadre d'une étude contrôlée sur l'alimentation, des scientifiques danois ont analysé l'influence de la consommation de lait et de produits laitiers fermentés sur le risque de NAFLD ; ceci dans un contexte de mise en garde contre le fait qu'une consommation accrue de lait et de produits laitiers représente un risque potentiel de NAFLD en raison du taux élevé d'acides gras saturés dans la matière grasse du lait (3). Dans leur étude, les chercheurs ont testé deux produits fermentés et deux autres non fermentés. Ils ont étudié comment évoluait la graisse hépatique (résultat primaire) et le marqueur de risque métabolique qui y est typiquement lié (résultat secondaire). Pour cela, 100 hommes présentant de l'obésité abdominale, âgés de 30 à 70 ans, avec un indice de masse corporelle compris entre 28,0 et 45,0 kg/m<sup>2</sup> et un tour de taille de 102 cm, ont participé à une intervention de 16 semaines en étant répartis aléatoirement dans quatre groupes. Durant l'intervention, les sujets devaient consommer quotidiennement 400 g de lait frais ou la même quantité de yogourt, ou des quantités équivalentes de yogourt traité thermiquement ou de lait acidifié, dans le cadre de leur régime alimentaire habituel. Après 16 semaines, aucun effet n'a été observé, ni sur la composition corporelle, ni sur la graisse hépatique. Une valeur hépatique (l'alanine transaminase) avait toutefois significativement baissé. En outre, une baisse significative du taux de cholestérol total et LDL, ainsi qu'une diminution de la tension artérielle, du taux d'insuline et de peptide-C ainsi que de l'indice HOMA (indicateur de la résistance à l'insuline) ont aussi été constatées.

## **Une étude suisse déconseille les aliments ultra-transformés**

Un groupe de scientifiques des universités de Berne, Bâle et Zurich a récemment étudié le lien entre la consommation d'aliments ultra-transformés (AUT) et celle de fibres alimentaires au sein de la population suisse (4). Les données provenaient de 2057 adultes et ont été recueillies dans le cadre de l'enquête nationale sur l'alimentation en Suisse (menuCH). Parmi eux, 87 % consommaient moins de 30 g de fibres alimentaires par jour. Les participantes et participants avec une consommation élevée d'AUT avaient souvent une consommation moyenne voire faible de fibres alimentaires. Inversement, l'apport en fibres était plus élevé si la consommation d'AUT était faible. Les scientifiques suisses déduisent de leur analyse que, d'une part, la consommation de fibres alimentaires est globalement insuffisante dans tous les

**Producteurs Suisses de Lait PSL**

**Swissmilk**

**Santé & saveur**

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berne

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

**Suisse. Naturellement.**

groupes de population en Suisse et que, d'autres part, les apports en fibres alimentaires diminuent de manière dose-dépendante en particulier lorsque la consommation d'AUT augmente. Ils demandent donc de déconseiller la consommation d'AUT dans le cadre des mesures de promotion de la santé, afin d'augmenter les apports en fibres alimentaires par le biais d'aliments peu ou pas transformés.

## Bibliographie

1. Grinshpan LS, Eilat-Adar S, Ivancovsky-Wajcman D, et al. Ultra-processed food consumption and non-alcoholic fatty liver disease, metabolic syndrome and insulin resistance: A systematic review. JHEP Rep. 2024. 6(1):100964. URL: [Ultra-processed food consumption and non-alcoholic fatty liver disease, metabolic syndrome and insulin resistance: A systematic review - JHEP Reports \(jhep-reports.eu\)](https://www.jhep-reports.eu)
2. Targher G, Byrne CD, Tilg H. MASLD: a systemic metabolic disorder with cardiovascular and malignant complications. Gut. 2024. 73(4). URL: [MASLD: a systemic metabolic disorder with cardiovascular and malignant complications | Gut \(bmj.com\)](https://www.bmj.com)
3. Sandby K, Magkos F, Chabanova E, et al. The effect of dairy products on liver fat and metabolic risk markers in males with abdominal obesity - a four-arm randomized controlled trial. Clin Nutr. 2024. 43(2):534-542. URL: [The effect of dairy products on liver fat and metabolic risk markers in males with abdominal obesity - a four-arm randomized controlled trial - Clinical Nutrition \(clinicalnutritionjournal.com\)](https://www.clinicalnutritionjournal.com)
4. Schönenberger KA, Huwiler VV, Reber E, et al. Dietary fibre intake and its association with ultraprocessed food consumption in the general population of Switzerland: analysis of a population-based, cross-sectional national nutrition survey. BMJ Nutrition, Prevention & Health. 2024;0:e000727.doi:10.1136/bmjnph-2023-000727. URL : [Dietary fibre intake and its association with ultraprocessed food consumption in the general population of Switzerland: analysis of a population-based, cross-sectional national nutrition survey \(bmj.com\)](https://www.bmj.com)

### Impressum

© Swissmilk 2024

Éditeur: Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk, Berne

Responsable de projet : Susann Wittenberg, BSc en écotrophologie, Swissmilk

Relecture: Trait d'Union, Berne

Photo: Shutterstock

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, mars 2024

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berne

[www.swissmilk.ch/nutrition](https://www.swissmilk.ch/nutrition)

Suisse. Naturellement.