

Comment les fromages gras influencent les taux de lipides

Une nouvelle étude de l'Université de Copenhague montre que les fromages gras ne font pas augmenter le taux de cholestérol et n'influencent pas les autres paramètres de risque.

Depuis des décennies, les recommandations nutritionnelles officielles classent les aliments en deux catégories, selon leur teneur en certains nutriments: ceux qui sont «recommandés» et les «non recommandés». Tous les aliments à teneur élevée en acides gras saturés (et en cholestérol) sont habituellement qualifiés de problématiques – car on a la preuve expérimentale



Le fromage n'augmente pas la cholestérolémie.

que trois types d'acides gras saturés font augmenter le taux de cholestérol LDL. Les recommandations exhortent donc à modérer la consommation de ces aliments ou de la limiter aux variantes réduites en matière grasse. Les premiers aliments visés sont le lait et tous les produits laitiers gras, leur matière grasse étant composée en grande partie d'acides gras saturés. On oublie cependant que ces mêmes acides gras saturés font aussi augmenter le cholestérol HDL, et que nous ne mangeons pas des nutriments, mais des aliments, dont la

matrice contient une quantité d'autres nutriments biologiquement actifs (calcium, autres minéraux et oligo-éléments, acides aminés divers) pouvant considérablement influencer le métabolisme. Des études et des méta-analyses contrôlées ont déjà prouvé clairement que le fromage (y compris les fromages gras) et les produits laitiers fermentés n'ont pas d'effet hypercholestérolémiant, et font même baisser la cholestérolémie, même s'ils sont consommés en grandes quantités (2–6).

L'étude

L'originalité de la nouvelle étude du *Department of Nutrition, Exercise, and Sports, University of Copenhagen* (1) est que l'on a préféré choisir des conditions très proches de la réalité au lieu de se référer à un protocole expérimental contrôlé. À cet effet, 164 probants avec au moins deux facteurs du syndrome métabolique furent approvisionnés, dans une première phase, en lait pauvre en matière grasse pendant deux semaines et furent tenus de ne consommer aucun autre produit laitier durant cette période. Ils furent ensuite répartis aléatoirement dans trois groupes. Dans le premier groupe, ils devaient manger chaque jour 80 g de fromage gras en plus de leur alimentation habituelle ; dans le deuxième, il fallait manger la quantité correspondante de fromage pauvre en matière grasse et dans le groupe témoin, le fromage était



remplacé par une quantité équivalente en énergie de pain blanc avec de la confiture. Les probants furent approvisionnés en produits correspondant à leur régime. Après la constitution des groupes et à l'issue des 12 semaines d'intervention, de multiples paramètres cardiométaboliques significatifs furent mesurés.

Résultat

Après la phase d'intervention, aucune différence ne fut constatée entre le groupe «fromage gras» et les deux autres groupes pour le cholestérol LDL et HDL et les quotients de ces valeurs lipidiques. La pression sanguine, la glycémie, l'insuline, l'indice HOMA et les paramètres inflammatoires, mais aussi le poids corporel, le tour de taille, la masse adipeuse et la masse maigre restaient égaux dans les trois groupes.

Les auteurs en conclurent que le fromage gras peut être considéré comme faisant partie intégrante d'une alimentation saine et que la plupart des gens peuvent en manger sans hésitation.

Recommander des aliments et pas des nutriments

Dans un éditorial concomitant, *Ronald Krauss* et sa collaboratrice *Patty Siri-Tarino*, deux lipidologues-nutritionnistes de renommée internationale, relèvent qu'il est grand temps de remplacer les recommandations de nutriments par des recommandations d'aliments (7). Ils prennent pour modèle les nouvelles directives alimentaires néerlandaises publiées en août 2016. Pour le lait et les produits laitiers, celles-ci préconisent simplement: «*Guideline: Take a few portions of dairy produce daily, including milk or yogurt.*» (8).

Consommer chaque jour quelques portions de lait et de produits laitiers – sans commentaire et quelle que soit leur teneur en matière grasse.

Bibliographie

1. Raziani F, Tholstrup T, Kristensen MD, et al. High intake of regular-fat cheese compared with reduced-fat cheese does not affect LDL cholesterol or risk markers of the metabolic syndrome: a randomized controlled trial. *Am J Clin Nutr* 2016; 104:973-981
2. Astrup A. Yogurt and dairy product consumption to prevent cardiometabolic diseases: epidemiologic and experimental studies. *Am J Clin Nutr* 2014;99(5):1235s-42s.
3. Siri-Tarino PW, Chiu S, Bergeron N, et al. Saturated Fats Versus Polyunsaturated Fats Versus Carbohydrates for Cardiovascular Disease Prevention and Treatment. *Annu Rev Nutr* 2015;35:517-43.
4. de Goede J, Geleijnse JM, Ding EL, et al. Effect of cheese consumption on blood lipids: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Nutr Rev* 2015;73(5):259-75.
5. Nilsen R, Hostmark AT, Haug A, et al. Effect of a high intake of cheese on cholesterol and metabolic syndrome: results of a randomized trial. *Food Nutr Res* 2015;59:27651.

6. Astrup A, Rice Bradley BH, Brenna JT, et al. Regular-Fat Dairy and Human Health: A Synopsis of Symposia Presented in Europe and North America (2014–2015). *Nutrients* 2016;8(8).
7. Siri-Tarino PW, Krauss RM. Which cheese to choose? *Am J Clin Nutr* 2016; 104:953-954
8. Kromhout D, Spaaij CJ, de Goede J, et al. The 2015 Dutch food-based dietary guidelines. *Eur J Clin Nutr* 2016;70(8):869–78.

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 professionnel·les de la nutrition, novembre 2016



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch