

Consommation de lait et risque de maladies cardiovasculaires

L'étude de cohorte française "NutriNet-Santé" a examiné le lien entre la consommation de lait et de produits laitiers et le risque de maladies cardiovasculaires. Elle a permis de constater qu'un apport quotidien de produits laitiers – contenant une grande quantité de graisses saturées – n'entraînait pas de hausse, mais plutôt une baisse du risque cardiovasculaire. À cet égard, le lait entier et les produits laitiers gras présentaient des résultats aussi bons que les produits allégés.



L'étude française "NutriNet-Santé" a examiné le lien entre la consommation de lait et de produits laitiers et le risque de maladies cardiovasculaires. Un total de 104 805 adultes français (> 18 ans; âge moyen au début de l'étude 42,8 ans) ont été intégrés à l'étude. Au début, la prise de nourriture quotidienne a été enregistrée au moyen de questionnaires relatifs à l'alimentation sur 24 heures. Après 5,5 années, l'apport total de produits laitiers – lait, fromage, yogourt, produits laitiers fermentés, gras et allégés – a été mis en relation avec l'incidence de maladies cardiovasculaires.

Les résultats ont été publiés à la fin avril 2021: au total 1952 cas de maladies cardiovasculaires ont été diagnostiqués, dont 1219 cas de maladies coronariennes et 878 cas d'accidents vasculaires cérébraux. Aucune corrélation n'a été établie entre la consommation de produits laitiers et le risque total d'infarctus du myocarde ou d'accident vasculaire cérébral. En revanche, la consommation d'au moins 160 grammes de produits laitiers fermentés (p. ex. fromage, yogourt) par jour était significativement associée avec une réduction du risque de maladies vasculaires cérébrales.

Résumé

Cette importante étude de cohorte a permis de constater qu'un apport quotidien de produits laitiers n'entraînait pas de hausse, mais plutôt une baisse du risque cardiovasculaire. À noter que le lait entier et les produits laitiers gras présentaient des résultats aussi bons que les produits allégés.

Référence

Sellem L, Srour B, Jackson KG, et al. Consumption of dairy products and CVD risk: results from the French prospective cohort NutriNet-Santé. BJN 2021

Ateure

Susann Wittenberg, BSc en écotrophologie
Producteurs Suisses de Lait PSL, Weststrasse 10, 3000 Berne 6
susann.wittenberg@swissmilk.ch

Newsletter pour les professionnel·les de la nutrition, juin 2021