

Davantage de lait entier, de beurre et de crème Moins de ventre

Les hommes qui consomment beaucoup de lait entier, de beurre et de crème sont moins enclins (-48%) à développer avec l'âge un embonpoint nuisible à la santé. Inversement, ceux qui renoncent presque entièrement à la graisse lactique risquent davantage (+53%) de prendre de la «brioche». Telles sont les conclusions d'une étude de suivi de longue durée menée à l'Université d'Uppsala, en Suède. (1)

Le paradoxe du surpoids

L'influence du «surpoids» en lui-même comme facteur de risque pour la santé est controversée. En effet, la mortalité globale pour un indice de masse corporelle de 25 à 30 est même plus faible que pour un «poids normal» (IMC 18,5 à 24,9). (2) Ce phénomène est souvent appelé «paradoxe du surpoids». Une approche plus différenciée montre cependant que ces observations n'ont rien de paradoxal: un IMC de 19, 20 ou 21 chez des personnes d'âge moyen à avancé sera rarement synonyme de minceur et de santé, mais éventuellement un signe de fonte musculaire (sarcopénie), d'une maladie non décelée ou d'une carence. Ces influences ne peuvent pas être décelées dans des études de mortalité. Il est donc évident que les participants en question faussent la statistique au sens d'un risque accru pour les «poids normaux» (3, 4)



Davantage de graisse lactique - moins de ventre

Dans le domaine des valeurs moyennes de l'IMC, surtout, la répartition de la graisse aura «plus de poids» dans le pronostic de santé que l'IMC lui-même. C'est ainsi qu'une prédisposition accrue au syndrome métabolique, au diabète de type 2 et aux maladies cardio-vasculaires est corrélée avec la quantité de graisse intra-abdominale. On attribue à cette graisse viscérale un effet déclencheur de risque parce qu'elle engendre elle-même une surproduction d'adipokines, qui favorisent les inflammations et la résistance à l'insuline. De plus, cette graisse est un marqueur de dépôts de graisse ectopique contribuant à entraver la fonction des organes touchés. (3)

On détermine la quantité de graisse intra-abdominale d'après le tour de taille, d'ailleurs reconnu comme prédicteur fiable du diabète et des maladies cardio-vasculaires. Inversement, certaines observations laissent à penser que d'abondants dépôts de graisse sous-cutanée au niveau des hanches et des cuisses pourraient être un marqueur de bonne santé cardio-vasculaire. Par conséquent, le débat continue de tourner autour de la question de savoir s'il



faut se baser sur le tour de taille seul ou plutôt sur le quotient taille/hanches (waist-to-hip ratio ou WHR) comme indicateur d'embonpoint malsain.

L'étude

Dans l'étude susmentionnée menée à l'Université d'Uppsala, c'est le WHR qui a été utilisé. Les chercheurs y ont enregistré les données alimentaires de 1782 hommes suédois âgés de 40 à 60 ans – une première fois avant le début du suivi et une seconde fois 12 ans plus tard. Lors du deuxième relevé, l'étude comptait encore 1589 probants. Les participants furent par ailleurs soumis à un examen médical approfondi au début de l'étude et après 12 ans. Un WHR de ≥ 1 fut défini comme obésité abdominale. 116 hommes présentant dès le début de l'étude cet embonpoint typiquement masculin furent exclus du dépouillement. La consommation de graisse lactique avait été définie comme suit:

- Consommation faible: pas de beurre, lait frais avec 1,5% ou moins de matière grasse, pas de crème ou seulement très rarement
- Consommation élevée: tartines toujours beurrées, lait entier et crème chaque jour ou plusieurs fois par semaine
- Consommation moyenne: toutes les autres combinaisons pour différentes teneurs en matière grasse de beurre, de lait et de crème

Résultats

Au cours des 12 ans de suivi, 197 hommes (15% de la cohorte) développèrent une obésité abdominale. Une comparaison de leur mode d'alimentation avec celui du reste de la cohorte révéla des corrélations statistiquement significatives et qui le restaient même après correction sur des facteurs de confusion tels que la consommation de légumes et de fruits, le tabac, l'alcool, l'activité physique, l'âge, la formation ainsi que la profession. Comme grandeur de référence, on choisit la consommation moyenne de graisse lactique avec le rapport des chances (RC) 1,0. La faible consommation de graisse lactique en comparaison de la consommation au RC était corrélée avec une augmentation significative de 53% de la probabilité de développer un WHR de ≥ 1 (RC = 0,53; 95 % IC: 1,05 – 2,24). Inversement, chez les participants avec une grande consommation de graisse lactique, la probabilité d'accumuler de la graisse abdominale était abaissée de 48 % (RC = 0,52; 95 IC: 0,33 – 0,83).

Dans la discussion, les auteurs soulignent que les résultats de leur étude concordent avec les constats de nombreuses études de longue durée menées au cours de ces dernières années: une grande consommation de lait et de produits laitiers est associée à un risque moindre de développer un syndrome métabolique, du diabète et des pathologies cardio-vasculaires. (5)

Bibliographie

1. Holmberg S, Thelin A. High dairy fat intake related to less central obesity: A male cohort study with 12 years' follow-up. Scandinavian Journal of Primary Health Care 2013.



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch

2. Flegal KM, Kit BK, Orpana H, Graubard BI. Association of all-cause mortality with overweight and obesity using standard body mass index categories: a systematic review and meta-analysis. JAMA 2013;309:71-82.
3. Despres JP. What is "metabolically healthy obesity"?: from epidemiology to pathophysiological insights. J Clin Endocrinol Metab 2012;97:2283-5.
4. Heymsfield SB, Cefalu WT. Does body mass index adequately convey a patient's mortality risk? JAMA 2013;309:87-8.
5. Elwood PC, Pickering JE, Givens DI, Gallacher JE. The consumption of milk and dairy foods and the incidence of vascular disease and diabetes: an overview of the evidence. Lipids 2010;45:925-39.

Pour de plus amples informations

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

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

Mailaiter février 2013



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch