

## De meilleurs apports en vitamine B grâce au lait et aux produits laitiers ?

Un approvisionnement suffisant en vitamines du groupe B est essentiel. Les véganes, les personnes âgées et les femmes enceintes en particulier présentent souvent des carences en vitamines du groupe B. La consommation totale de lait et de produits laitiers peut-elle avoir un effet positif sur le statut nutritionnel des vitamines B6 et B12, ainsi que de l'acide folique? Des chercheurs·euses étatsuniens ont réalisé à ce sujet une étude basée sur un échantillon national représentatif.



Le lait et les produits laitiers sont d'importantes sources de micronutriments et de macronutriments. Ils contribuent notamment à un approvisionnement suffisant en acide folique et en vitamines B6 et B12. Ces vitamines sont des cofacteurs ou coenzymes intervenant dans de nombreuses fonctions cellulaires et métaboliques. Elles sont nécessaires, par exemple, au métabolisme énergétique et participent entre autres à la transformation de l'homocystéine en méthionine. Des apports trop faibles entraînent une hausse du taux d'homocystéine sanguin, lequel constitue un facteur de risque indépendant de maladies cardiovasculaires et d'accident vasculaire cérébral, mais est aussi lié à une diminution de la capacité cognitive. La carence en vitamine B12 freine, quant à elle, la division cellulaire et peut entraîner une anémie mégalo-blastique et une neuropathie. L'approvisionnement en vitamine B12 est problématique en

particulier chez les véganes et les aînés: chez les premiers en raison du renoncement aux principales sources de vitamine B12; chez les seconds en raison de la diminution de la capacité d'absorption de ces substances avec l'âge et de la prise de certains médicaments pouvant réduire l'absorption. L'acide folique notamment est considéré comme un nutriment critique chez les femmes préménopausées au premier trimestre de la gestation, car des apports insuffisants sont liés à une hausse du risque de naissance d'enfants présentant des anomalies de fermeture du tube neural (AFTN). On constate souvent des apports insuffisants en acide folique chez les femmes enceintes.

Afin de vérifier la relation objective entre la consommation totale de lait et de produits laitiers, de même que la prise différenciée de lait, de fromage et de yogourt, et le statut nutritionnel des vitamines B6 et B12 et de l'acide folique, des chercheurs·euses étatsuniens ont étudié l'influence de ces aliments sur un échantillon national représentatif. La National Health and Nutrition Examination Survey 2001-2018 (avec n = 72.831 participants) a donné les résultats suivants (1): la consommation moyenne de lait et de produits laitiers des participants, regroupés par tranches d'âge de 2-8, 9-18, 19-50 et 51+ ans, était de, respectivement, 2,21, 2,17, 1,83 et 1,51 "cups" par jour (1 "cup" correspondant à une tasse de 235 millilitres). Une relation directe a été constatée entre une consommation élevée de produits laitiers dans son ensemble, mais aussi pris individuellement (notamment le lait et le yogourt), et un taux élevé d'acide folique (aussi bien dans le sérum que dans les globules rouges), ainsi que des taux sanguins élevés de vitamine B6 et de vitamine B12 sérique. Parallèlement, il a été montré qu'une alimentation riche en lait et en produits laitiers était associée à un risque significativement réduit d'apports insuffisants ou de symptômes de carence en ces vitamines.

## Résumé

Les chercheurs·euses concluent de leurs résultats que l'encouragement de la consommation de lait peut constituer une stratégie efficace pour améliorer le statut micronutritionnel, et que leur étude vient étayer les recommandations actuelles concernant le lait et les produits laitiers.

## Référence

Cifelli CJ, Agarwal S, Fulgoni Iii VL. Association between Intake of Total Dairy and Individual Dairy Foods and Markers of Folate, Vitamin B(6) and Vitamin B(12) Status in the U.S. Population. *Nutrients* 2022

## 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, septembre 2022