

## En quantités recommandées, les produits laitiers n'affectent pas les lipides sériques

En maison de retraite, les personnes âgées présentent un risque élevé de chutes et de fractures. Elles souffrent aussi souvent de malnutrition, notamment en raison d'apports insuffisants en protéines et en calcium. Ces nutriments sont présents dans le lait et les produits laitiers tels que le yogourt et le fromage. Cependant, ces aliments contiennent aussi des graisses saturées qui sont considérées comme athérogènes et pourraient avoir un impact négatif sur les taux lipidiques.



Afin d'étudier l'impact des acides gras saturés des produits laitiers sur les taux lipidiques, des chercheurs des universités de Melbourne (AUS) et de Manchester (UK) ont mené une étude d'intervention diététique randomisée. L'équipe de l'étude était composée d'experts en nutrition, en physiologie, en endocrinologie, en sciences de la santé et en cardiologie.

L'étude a porté sur 60 maisons de retraite australiennes. Dans 30 de ces établissements, les responsables ont ajouté du lait, du yogourt et du fromage aux menus, tandis que les 30 autres ont conservé leurs repas habituels. La prise alimentaire de 159 résidents des homes d'intervention et de 86 résidents des homes de contrôle (69% de femmes, avec un âge moyen de 88 ans) a été documentée en analysant les restes de

repas. Les informations sur les maladies cardiovasculaires et la prise de médicaments ont été tirées des dossiers médicaux. L'évolution des taux lipidiques influents sur l'athérosclérose a ensuite été étudiée.

Résultats: dans le groupe d'intervention, la consommation quotidienne de produits laitiers est passée de 1,9 à 3,5 portions en moyenne. Le groupe de contrôle a consommé au maximum 2 portions. Après 12 mois, aucune différence significative n'a été observée entre les groupes en ce qui concerne le rapport entre le cholestérol total et le cholestérol HDL (TC/HDL-C), le rapport entre l'apoprotéine B et l'apoprotéine A-1 (ApoB/ApoA-1), le cholestérol LDL (LDL-C), le cholestérol non-HDL ou les triglycérides (TGs).

## Conclusion

Les personnes âgées en maison de retraite peuvent améliorer leurs apports en calcium et en protéines en consommant davantage de lait, de yogourts et de fromage, sans effet sur leurs taux lipidiques. Cette mesure pourrait réduire le risque de chutes et de fractures osseuses.

## Bibliographie

Iuliano S, et al. Consumption of dairy foods to achieve recommended levels for older adults has no deleterious effects on serum lipids. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2024;34(10):23532359;  
DOI: 10.1016/j.numecd.2024.06.004

### Impressum

© Swissmilk 2024

Éditeur: Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk, Berne

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

Traduction: Trait d'Union, Berne

Photo: Shutterstock

Newsletter pour les professionnel·les de la nutrition, décembre 2024

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berne

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

Suisse. Naturellement.