

Nouvelle méta-analyse sur l'influence des produits laitiers sur la santé cardiométabolique

La consommation de lait et de produits laitiers, plus particulièrement lorsqu'ils sont riches en matières grasses, constitue-t-elle toujours un risque potentiel pour la santé cardiovasculaire? Les scientifiques restent partagés sur la question, car les résultats des études ne sont pas toujours homogènes. Pour y voir plus clair, l'Institut für Evidenz in der Medizin (pour Cochrane Allemagne) de l'Université de Fribourg (Allemagne) a récemment publié la plus grande méta-analyse d'études nutritionnelles sur les effets du lait et des produits laitiers sur la santé cardiométabolique (1).



Cette méta-analyse regroupe les études randomisées contrôlées (RCT) dont la durée d'intervention était d'au moins 12 semaines. Ces études comparaient une consommation élevée de lait ou de produits laitiers (3 portions/jour ou une quantité équivalente en grammes par jour) et une consommation peu élevée (0-2 portions/jour) ou l'alimentation courante. Au total, 19 RCT incluant 1427 participants ont été prises en considération.

Résultat

Les résultats montrent qu'une consommation plus élevée de lait et de produits laitiers (indépendamment de leur teneur en matières grasses) n'a pas d'effet négatif sur le poids corporel, l'IMC, la masse grasse ni le tour de taille. Excepté pour la consommation accrue de yogourt, qui est corrélée à une baisse du tour de taille, aucun effet significatif n'a pu être observé sur les mesures anthropométriques. Malgré la teneur relativement élevée en acides gras saturés de la graisse du lait, on n'a en outre observé aucun effet négatif sur les concentrations de lipides sanguins et la tension artérielle systolique, et ce indépendamment de la teneur en matières grasses du lait et des produits laitiers. Après la consommation de produits laitiers à base de lait entier, on observe une élévation du cholestérol HDL. Par ailleurs, les produits laitiers entiers comme maigres entraînent une baisse de la tension artérielle systolique. Le lait et les produits laitiers

aussi bien entiers que maigres sont associés à une légère hausse de la glycémie à jeun et du taux d'hémoglobine glyquée, sans différences observables entre les différents produits laitiers.

Conclusion

Les scientifiques en concluent que les recommandations actuelles de consommation de produits laitiers n'ont pas d'impact négatif sur les marqueurs de la santé cardiometabolique.

Évaluation

Une méta-analyse antérieure avait déjà établi qu'une consommation accrue de lait et de produits laitiers était associée à une légère élévation de la glycémie à jeun (2). Néanmoins, on ne peut en aucun cas en déduire qu'elle entraîne un risque accru de diabète, car les études à long terme et les méta-analyses disponibles montrent jusqu'ici de manière unanime qu'une consommation accrue de lait et de produits laitiers n'entraîne pas d'élévation du risque de diabète, voire même une réduction de ce risque (3-6).

Bibliographie

1. Kiesswetter E, et al. Effects of Dairy Intake on Markers of Cardiometabolic Health in Adults: A Systematic Review with Network Meta-Analysis. *Advances in Nutrition* 2023;14(3):438-450
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2161831323002739?via%3Dihub>
2. O'Connor S, Turcotte AF, Gagnon C, et al. Increased Dairy Product Intake Modifies Plasma Glucose Concentrations and Glycated Hemoglobin: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Adv Nutr* 2019;10(2):262-79.
3. Jensen CF, Timofeeva M, Berg-Beckhoff G. Milk consumption and the risk of type 2 diabetes: A systematic review of Mendelian randomization studies. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2023.
4. Feng Y, Zhao Y, Liu J, et al. Consumption of Dairy Products and the Risk of Overweight or Obesity, Hypertension, and Type 2 Diabetes Mellitus: A Dose-Response Meta-Analysis and Systematic Review of Cohort Studies. *Adv Nutr* 2022;13(6):2165-79.
5. Zhang K, Bai P, Deng Z. Dose-Dependent Effect of Intake of Fermented Dairy Foods on the Risk of Diabetes: Results From a Meta-analysis. *Can J Diabetes* 2022;46(3):307-12.
6. Guo J, Givens DI, Astrup A, et al. The Impact of Dairy Products in the Development of Type 2 Diabetes: Where Does the Evidence Stand in 2019? *Adv Nutr* 2019;10(6):1066-75.

Mentions légales

© Swissmilk 2023

Éditeur: Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk, Berne

Cheffe de projet: Susann Wittenberg, Bsc en écotrophologie, Swissmilk

Traduction : Apostroph Group

Photo: Pexels

Newsletter Professionnels de la nutrition juillet 2023

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berne

www.swissmilk.ch/nutrition

Schweiz. Natürlich.