

La consommation de lait favorise-t-elle les processus inflammatoires?

Certains médias sont connus pour répandre des informations sur les supposées conséquences de la consommation de lait, sans toutefois pouvoir présenter de véritables preuves scientifiques. Une de ces thèses est que la consommation de lait favoriserait les processus inflammatoires dans l'organisme et donc presque toutes les maladies: hypertension artérielle, artériosclérose, diabète, arthrite, ostéoporose, neurodermatite, côlon irritable, allergies, sinusite chronique, Parkinson, maladies inflammatoires de l'intestin, Alzheimer, cancer... la liste est infinie. En outre, on pouvait lire sur le [site](#) du «Zentrum der Gesundheit» suisse le 8 juin 2020 (en allemand): «la mort prématurée du buveur de lait n'est donc pas étonnante». Cette assertion est justifiée par la teneur en galactose du lactose, qui favoriserait expérimentalement les inflammations. En réalité, on considère l'influence hypothétique d'un composant alimentaire pris isolément, en oubliant toutefois que celui-ci fait partie d'une matrice extrêmement complexe composée de centaines d'autres nutriments actifs biologiquement. Le fait que d'autres composants du lait puissent éventuellement contrecarrer efficacement l'effet du galactose sur l'organisme humain n'est pas pris en compte dans la réflexion.



Au même moment, la prestigieuse revue scientifique *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases* a publié une revue systématique et une méta-analyse de chercheurs du Food Security Research Centers de l'Université des sciences médicales d'Ispahan, en Iran. Cette revue a fait une synthèse de toutes les études contrôlées et randomisées (RCTs) réalisées sur la question de l'effet inflammatoire du lait et des produits laitiers. Après des recherches bibliographiques approfondies, les chercheurs ont identifié 11 RCTs, regroupant au total 663 participants, qui examinaient l'influence sur des biomarqueurs d'inflammation

importants dans le sang d'une consommation régulière de lait et de produits laitiers comparativement à une consommation faible ou nulle.

Résultats

Il apparaît que, comparée à une consommation faible ou nulle, une consommation accrue de lait et de produits laitiers entraîne une baisse significative des marqueurs d'inflammations connus CRP (protéine C-réactive), TNF- α (facteur de nécrose tumorale alpha), IL-6 (interleukine-6) et MCP-1 (monocyte chemoattractant protein 1 ou chemokine ligand 2 [CCL2]). Parallèlement, on a constaté une augmentation de l'adiponectine, à l'effet antiathérogène et antiinflammatoire.

La consommation de lait et de produits laitiers n'avait aucune influence sur le taux de leptine et sur l'ICAM-1 (InterCellular Adhesion Molecule 1) et la VCAM-1 (Vascular Cell Adhesion Molecule 1). Une analyse indépendante de toutes les études croisées comparant la consommation et la non-consommation de lait n'a indiqué aucune diminution des marqueurs d'inflammation.

Résumé

Les données scientifiques actuelles provenant d'études contrôlées et randomisées n'établissent aucun effet inflammatoire de la consommation de lait et de produits laitiers, mais indiquent plutôt une possible réduction de certains paramètres d'inflammation et une augmentation du facteur de protection adiponectine.

Bibliographie

Moosavian SP, Rahimlou M, Saneei P, Esmailzadeh A. Effects of dairy products consumption on inflammatory biomarkers among adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2020;30(6): 872–888.

[https://www.nmcd-journal.com/article/S0939-4753\(20\)30044-2/pdf](https://www.nmcd-journal.com/article/S0939-4753(20)30044-2/pdf)

Pour de plus amples informations

Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk
Nutrition & cuisine / Centre de compétence «lait»
Susann Wittenberg, écotrophologue BSc
Weststrasse 10, case postale, 3000 Berne 6
031 359 57 57, factsandnews@swissmilk.ch

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, juillet 2020