

La consommation de yogourt fait baisser la mortalité

La consommation de yogourt est considérée depuis longtemps comme une mesure de promotion de la santé. Un groupe de scientifiques iraniens des universités de Tabriz et de Téhéran a examiné en détail les liens entre la consommation de yogourt et la mortalité due à des maladies cardio-vasculaires et au cancer, ainsi que son influence sur la mortalité globale. Il a procédé à cet effet à une revue systématique et à une méta-analyse de 17 études d'observation de longue durée (1). Au total, l'analyse a intégré 896 871 participant·es. Au cours des diverses études, 75 791 décès sont survenus, dont 14 623 dus à des maladies cardio-vasculaires et 20 926 au cancer.



Les auteurs de cette analyse ont pu prouver qu'une consommation élevée de yogourt est associée à un risque relatif (RR) de décès dus à des maladies cardio-vasculaires significativement inférieur de 11 % en comparaison d'une faible consommation de yogourt (RR = 0,89 ; 95 % IC : 0,81-0,98). Pour les décès dus au cancer, l'analyse n'a révélé qu'une faible diminution, non significative, de 4 % (RR = 0,96 ; 95 % IC : 0,89-1,03). En ce qui concerne la mortalité globale (toutes causes confondues), le risque relatif était à nouveau significativement réduit de 7 % (RR = 0,93 ; 95 % IC : 0,89-0,98).

Un rapport de dose à effet a également été constaté : chaque portion supplémentaire de yogourt par jour faisait diminuer de 14 % le risque de décès dus à des maladies cardio-vasculaires (RR = 0,86 ; 95 % IC : 0,77-0,99) et entraînait une baisse significative de 7 % de la mortalité globale (RR = 0,93 ; 95 % IC : 0,86-0,99).

Ces données confortent l'idée largement répandue selon laquelle consommer régulièrement beaucoup de yogourt favorise durablement la santé.

Bibliographie

1. Tutunchi H, Naghshi S, Naemi M, Naeini F, Esmailzadeh A. Yogurt consumption and risk of mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: a comprehensive systematic review and dose-response meta-analysis of cohort studies. Public Health Nutr 2022:1-29.

Autrice

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, février 2023