

La tartine au beurre À part le beurre, qu'est-ce qu'elle a de bon?

Une nouvelle étude de longue durée menée sur des Suédoises montre que consommer beaucoup de produits laitiers (lait, yogourt, crème, fromage et beurre) réduit le risque d'infarctus du myocarde (1). Le fromage, surtout, aurait un effet positif, qu'il s'agisse des pâtes grasses ou des variantes pauvres en matière grasse. Le beurre aussi est sain – pour autant qu'on laisse de côté le pain de la tartine!

Dans les pays occidentaux, l'infarctus du myocarde reste la principale cause de décès. Les recommandations nutritionnelles insistent depuis des décennies sur la nécessité de réduire



Le beurre ou le pain? Lequel des deux est le plus sain?

les apports de graisses animales, et en particulier d'acides gras saturés, pour la prévention des accidents ischémiques. Le lait et ses dérivés comptent parmi les premiers aliments à éviter, la graisse du lait étant effectivement la seule graisse animale contenant «presque essentiellement» des acides gras saturés. C'est aussi la raison pour laquelle les consommateurs de produits laitiers sont très souvent exhortés, pour réduire leurs apports

d'acides gras saturés, à opter au moins pour les variantes pauvres en matière grasse. Jusqu'à maintenant, toutefois, l'effet préventif des mesures nutritionnelles précitées n'a pas été scientifiquement prouvé.

L'étude de cohorte suédoise sur l'effet de la mammographie a été dépouillée encore une fois dans le but de déterminer si et dans quelle mesure les produits laitiers ont une influence sur le risque d'infarctus du myocarde. Les résultats de ces travaux ont été publiés en novembre 2012. L'étude suédoise suit environ 39 000 femmes depuis 1997. Un relevé alimentaire précis et complet était disponible pour les 33 636 participantes (âgées de 48 à 83 ans) qui au début de l'étude ne souffraient ni de pathologies cardio-vasculaires, ni d'un cancer, ni de diabète.

Pendant les 12 ans de suivi, 1392 cas d'infarctus du myocarde furent répertoriés. Pour déceler de possibles liens, les chercheurs de l'institut Karolinska à Stockholm ont utilisé des méthodes statistiques très pointues. Par ailleurs, pour les calculs du risque, ils ont ajusté les données en fonction des facteurs de confusion comme le tabac, l'activité physique, le quotient entre le tour de taille et le tour de hanches, la consommation d'alcool, de légumes et de fruits, l'apport de céréales complètes et de calories, ainsi que la présence d'une hypertension artérielle, des valeurs surélevées du cholestérol sérique, la survenue d'infarctus du myocarde dans la famille, le niveau d'éducation, la prise d'aspirine et la substitution hormonale.



Résultats

Chez les participantes consommant en moyenne le plus de lait et de produits laitiers, le risque d'infarctus du myocarde était significativement plus faible que chez celles qui en consommaient très peu (RR: 0,77; 95 % IC: 0,63 – 0,95). Lors de la différenciation des aliments, le lait, le yogourt, la crème, le fromage et le beurre révélèrent des tendances différentes. Une nette baisse de la probabilité d'être victime d'un infarctus du myocarde n'a pu être prouvée que pour le fromage: elle était 26 % plus faible pour la consommation la plus élevée par rapport à la consommation la plus basse. Pour les autres produits laitiers, l'influence n'était pas significative.

Dans une autre sous-analyse qui a comparé l'influence de produits pauvres en matière grasse à celle de produits gras, aucune différence n'a pu être constatée.

La sous-analyse des données concernant la consommation de beurre est particulièrement intéressante: utilisé en cuisine, et non sur des tartines, le beurre est tendanciellement moins «dangereux» que la renonciation au beurre, chez la femme. Ce n'est que si le beurre est consommé sur des tartines que le risque d'infarctus du myocarde bondit de manière significative (+ 34 %)!

Commentaire

L'analyse dans son ensemble a montré que les produits laitiers, gras ou non, pas plus que d'abondants apports de crème entière, ne font augmenter le risque d'infarctus du myocarde. Le résultat obtenu pour la «tartine au beurre» suggère donc que le risque est lié non pas au beurre, mais au pain consommé avec celui-ci!

La consommation moyenne de pain induit une charge glycémique élevée. Confirmant les résultats de l'étude de cohorte suédoise en question, de nouvelles méta-analyses de grande envergure ont évoqué récemment la forte charge glycémique comme un facteur de risque indépendant pour l'infarctus du myocarde (2) et les maladies cardio-vasculaires (3), en particulier chez la femme. De même, une méta-analyse a confirmé dernièrement l'impact d'une charge glycémique élevée sur le risque de diabète de type 2 (4). Selon ces travaux, la propension à l'infarctus du myocarde ne serait en aucun cas liée aux apports de beurre ou de crème. Les vrais responsables seraient les hydrates de carbone qui leur sont souvent associés, et qui se caractérisent par un grand pouvoir glycémiant.

Bibliographie

1. Patterson E, Larsson SC, Wolk A, Akesson A. Association between Dairy Food Consumption and Risk of Myocardial Infarction in Women Differs by Type of Dairy Food. J Nutr, epub Nov 2012.
2. Mirrahimi A, de Souza RJ, Chiavaroli L, et al. Associations of Glycemic Index and Load With Coronary Heart Disease Events: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Cohorts. J Am Heart Assoc 2012; 1:e000752 doi: 000710.001161/JAHA.000112.000752.

3. Ma XY, Liu JP, Song ZY. Glycemic load, glycemic index and risk of cardiovascular diseases: meta-analyses of prospective studies. *Atherosclerosis* 2012; 223:491-496.

4. Dong JY, Zhang L, Zhang YH, Qin LQ. Dietary glycaemic index and glycaemic load in relation to the risk of type 2 diabetes: a meta-analysis of prospective cohort studies. *Br J Nutr* 2011; 106:1649-1654.

Pour de plus amples informations

Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Relations publiques/Centre de compétences «lait»
Susann Wittenberg
Nutritionniste BSc
Weststrasse 10
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 57
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Mailaiter janvier 2013



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch