

Lait entier et crème contre le diabète de type 2

Le 50^{ème} congrès de l'Association Européenne pour l'Étude du Diabète (EASD) s'est tenu du 15 au 19 septembre dernier à Vienne. Un des exposés présentés a retenu l'attention des médias du monde entier: il portait sur l'influence bénéfique de la consommation de lait et de produits laitiers par rapport au risque de diabète.



Le lait entier réduit le risque de diabète de type 2.

Cela fait des décennies que les nutritionnistes nous répètent de réduire notre consommation d'aliments d'origine animale en raison de leur teneur en matières grasses et en acides gras saturés ou, dans le cas des produits laitiers, de privilégier les versions écrémées. Cela fait pourtant également des décennies que des études à long terme montrent que la consommation de lait et de produits laitiers a de manière générale plutôt tendance à réduire le risque de diabète et de maladies cardio-vasculaires. Ce qui n'était pas clair jusqu'ici, c'était l'influence du pourcentage de matière grasse sur l'évolution du risque.

Désireuse d'éclaircir cette zone d'ombre, le docteur Ulrika Ericson, épidémiologiste au Lund University Diabetes Center à Malmö (Suède), a analysé la base de données de son étude à long terme. Les résultats de ce travail ont été présentés pour la première fois à la rencontre de Vienne.

Malmö Diet and Cancer Study

Dans le cadre de cette étude, le docteur Ericson et son équipe se sont penchés sur les habitudes alimentaires de 26 930 hommes et femmes âgés de 45 à 74 ans. Au terme de 14 ans d'observation, 2860 sujets avaient développé un diabète de type 2. Après un ajustement statistique en fonction de facteurs essentiels tels que l'âge, le sexe, la saison, le régime alimentaire, le bilan calorique, l'IMC, l'activité physique durant les loisirs, la consommation d'alcool et de tabac ou le niveau d'éducation, les chercheurs ont trouvé une corrélation significative entre la consommation de lait et de produits laitiers et la santé des personnes suivies.

- La consommation journalière de plus de huit portions de lait entier ou de produits laitiers non allégés fait baisser le risque de développer un diabète de type 2 de 23 % en comparaison avec la consommation d'une portion seulement.



- Une sélection des produits laitiers en fonction de leur teneur en matière grasse a révélé que la consommation de quantités importantes de crème et de lait fermenté riche en matière grasse réduisait le risque de manière significative: 30 ml au moins de crème par jour permettent d'abaisser le risque de diabète de 15 % comparativement à une consommation de 0,3 ml ou moins.
- Enfin, chez les personnes qui consommaient 180 ml de lait acidulé à base de lait entier par jour, le risque de diabète était diminué de 20 % en comparaison avec celles qui ne consommaient pas de lait acidulé (1, 2).
- Cet effet protecteur n'a pas pu être associé à la consommation de produits laitiers pauvres en matière grasse.

Conclusion

Ces résultats ont amené l'équipe de chercheurs à conclure que la fréquence de l'effet préventif de la consommation de lait sur le diabète observée pouvait être expliquée par un effet bénéfique de la matière grasse du lait. Se fondant sur les données à disposition, ils supposent que les lipides du lait augmentent la sensibilité des cellules à l'insuline. Leur attention s'est essentiellement portée sur les acides gras saturés composés de 15 ou de 17 atomes de carbone (C) - l'acide pentadécanoïque (C15:0) et l'acide heptadécanoïque (C17:0) - dont le potentiel préventif a déjà été reconnu dans des études précédentes (2).

Cette nouvelle étude suédoise montre aussi à quel point les recommandations nutritionnelles courantes sont réductrices dans la mesure où elles associent un risque à la consommation d'aliments naturels simplement parce que ceux-ci contiennent des acides gras saturés.

Bibliographie

1. <http://www.abstractsonline.com/Plan/ViewAbstract.aspx?sKey=7a8d872a-7c7b-434d-b5e3-66728041b76c&cKey=304b4f8d-88bb-46f3-827f-4db280962a95&mKey=a1c98495-3d5b-461a-ab97-eeb119269c55>
2. http://www.eurekalert.org/pub_releases/2014-09/d-ssc091214.php
3. Kratz M, Baars T, Guyenet S. The relationship between high-fat dairy consumption and obesity, cardiovascular, and metabolic disease. Eur J Nutr 2013;52(1):1-24.

Pour plus d'informations

Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk
 Relations publiques / Centre de compétences «lait»
 Susann Wittenberg, Bsc en écotrophologie
 Weststrasse 10, case postale, 3000 Berne 6
 Téléphone 031 359 57 57, factsandnews@swissmilk.ch

Newsletter pour les professionnels de la nutrition octobre 2014



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch