

Lait

Une protection contre les désordres métaboliques?

De nombreuses études épidémiologiques menées au cours des dernières décennies ont révélé qu'il existe une association entre l'augmentation des apports de lait et de produits laitiers et l'abaissement du risque d'anomalies glycémiques et d'accidents cardio-vasculaires. Mais les produits laitiers contiennent aussi de la matière grasse constituée pour plus de moitié d'acides gras saturés. Il n'en fallait pas plus aux sociétés de nutrition pour émettre des mises en garde contre une consommation excessive de produits laitiers et restreindre leurs recommandations concrètes aux variantes de produits laitiers allégées en matière grasse. Or, ces



recommandations ne tiennent pas compte du fait que la graisse lactique renferme une grande variété d'autres acides gras. De plus, le lait contient de nombreux acides aminés, minéraux et oligo-éléments essentiels. Tous ces nutriments ont potentiellement des effets bénéfiques concrets sur la santé.

Une nouvelle analyse de la fameuse étude française DESIR (Données Epidémiologiques sur le Syndrome d'Insulino-Résistance) a paru en avril 2011 (1). Le groupe de scientifiques dirigé par le professeur Frédérick Fumeron de l'Université de Paris avait entrepris à l'entrée

dans l'étude une enquête nutritionnelle sous forme de questionnaire qu'il soumit à 3435 sujets d'âge moyen, femmes et hommes, qui fut répétée trois ans plus tard. Au bout de 9 ans d'observation, la consommation de lait et de produits laitiers avait été mise en parallèle avec l'apparition de désordres métaboliques, dont le syndrome métabolique (SMet), les troubles de la tolérance au glucose (IGT ou pré-diabète) et le diabète de type 2 (T2DM). Trois paramètres nutritionnels furent pris en considération dans le questionnaire nutritionnel: premièrement, la consommation de fromage, deuxièmement, celle de lait et de produits laitiers, sauf le fromage; troisièmement, la densité calcique (quantité de calcium consommée par 1000 cal). Pour l'évaluation des relations dose-effet, les valeurs obtenues furent ajustées sur de nombreux facteurs de confusion pouvant influencer sur les résultats dont l'âge, le tabac, l'activité physique et l'indice de masse corporelle (IMC).

Résultats

Les trois paramètres nutritionnels étaient inversement associés à l'incidence de l'hypertension artérielle et à l'augmentation de l'IMC. Par ailleurs, une consommation abondante de fromage et une densité calcique élevée étaient associées à des valeurs plus basses



des triglycérides et du tour de taille, chez les femmes comme chez les hommes. Enfin, une densité calcique élevée était associée encore à une pression artérielle plus basse et une augmentation moindre des valeurs des triglycérides.

Le résultat le plus marquant, toutefois, est la réduction de l'incidence du syndrome métabolique en cas de consommation abondante de lait et de produits laitiers et de densité calcique élevée de l'alimentation. Le même type d'association pouvait être observé lorsque l'on calculait le risque cumulé pré-diabétique et diabétique de type 2: plus l'apport de produits laitiers était abondant ou plus la densité calcique était élevée, plus le risque diabétique était faible. La consommation de grandes quantités de fromage était elle aussi corrélée avec un abaissement significatif du risque de SMet. Considéré seul, le risque T2DM était également plus bas lors d'apports abondants de lait et de produits laitiers (sans fromage), mais après ajustement des données, ce lien a perdu sa signification statistique en relation avec l'IMC.

Le SMet et le T2DM sont des facteurs de risque majeurs d'accident vasculaire coronarien et cérébral. Se référant aux résultats de leur analyse, les chercheurs aboutissent à la conclusion que le lait et les produits laitiers contribuent à la prévention des maladies cardio-vasculaires. Dans un éditorial accompagnant cette analyse, l'épidémiologiste Judith Wylie-Rosett de l'Université Albert Einstein à New York relève que dans la consultation diététique, il ne faut pas se fixer uniquement sur les acides gras saturés pour l'évaluation de l'impact des aliments sur la santé, et qu'il convient de prendre en considération l'ensemble des effets physiologiques du lait et des produits laitiers ainsi que de leurs constituants (2).

Références bibliographiques

- (1) Fumeron F, Lamri A, Abi Khalil C, et al. Dairy Consumption and the Incidence of Hyperglycemia and the Metabolic Syndrome: Results from a French prospective study, Data from the Epidemiological Study on the Insulin Resistance Syndrome (DESIR). *Diabetes Care* 2011;34:813-817.
- (2) Wylie-Rosett J. Dairy products and metabolic risk factors: how much do we know? *Diabetes Care* 2011;34:1064-5.

Pour de plus amples informations

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

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

Maillaiter mai 2011



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch