

## Le grand retour du beurre! Une nouvelle méta-analyse confirme: le beurre est sans risque

La matière grasse lactique contient quelque 400 acides gras. Trois d'entre eux augmentent le taux de cholestérol. Pour cette raison, des décennies durant, la consommation de beurre a été déconseillée au profit des graisses végétales hydrogénées. Une méta-analyse montre une fois encore que manger du beurre ne contribue en rien au risque cardiovasculaire.

Pour évaluer des denrées alimentaires, il est déterminant de considérer leur effet global sur la santé. Par le passé, de nombreuses études d'observation de longue durée ont en l'occurrence



Le beurre n'augmente pas le risque cardiovasculaire.

été menées sur l'influence de la consommation de beurre sur les maladies cardiovasculaires et le diabète. Dans leur grande majorité, elles ont démontré que manger du beurre ne présente aucun risque.

### Nouvelle méta-analyse

Un groupe de travail dirigé par le professeur Dariush Mozaffarian, cardiologue américain renommé et titulaire de la chaire des sciences

de la nutrition à la *Friedman School of Nutrition Science & Policy* de la *Tufts University* de Boston, vient de publier une revue systématique avec méta-analyse d'études d'observation de longue durée, soit un total de quinze études de cohortes provenant de différents pays et incluant 636 151 participants, soit 6,5 millions d'années de post-observation (1).

Au cours de la période de suivi, on a enregistré 28 271 cas de décès, 9783 diagnostics cardiovasculaires et 23 954 nouveaux cas de diabète de type 2. Sur la base de ces données, les auteurs de l'étude ont effectué une méta-analyse en fonction de la dose et ont calculé les risques relatifs (RR) pour une augmentation de la consommation de beurre d'une portion par jour (14 g par portion).



## Résultats

Le critère d'évaluation cardiopathies coronariennes faisait l'objet de trois études de cohorte, dont la synthèse a indiqué un RR de 0,99 (IC à 95%: 0,96-1,03; P = 0,537) pour une augmentation de la consommation de beurre, ne mettant donc aucun risque en évidence.

L'accident vasculaire cérébral faisait également l'objet de trois études, avec pour résultat un RR de 1,01 (IC à 95%: 0,98-1,03; P = 0,737).

Pour les autres diagnostics cardiovasculaires, on a trouvé un RR de 1,00 (IC à 95%: 0,98-1,02; P = 0,704) et pour tous les accidents cardiovasculaires pris ensemble un RR de 0,99 (IC à 95%: 0,96-1,02; P = 0,498).

Les onze études de cohorte disponibles sur le risque de développer un diabète ont même mis en évidence un faible effet protecteur contre celui-ci, avec un RR significativement réduit de 0,96 (IC à 95%: 0,93-0,99; P = 0,021).

Deux études seulement étaient disponibles sur la mortalité globale. Leur résultat était un RR de 1,01 (IC à 95%: 1,00-1,03; P = 0,658) indiquant une augmentation minimale et significativement marginale du risque, considérée comme neutre par les auteurs.

## Commentaire

Certes, la matière grasse lactique est particulièrement riche en acides gras saturés (65-70%) et contient les acides laurique, myristique et palmitique, considérés comme problématiques parce qu'ils augmentent le taux de cholestérol LDL. Cependant, ces trois acides gras augmentent aussi le taux de cholestérol HDL. Cet effet est même supérieur à la moyenne pour l'acide laurique, qui diminue même la part de cholestérol LDL par rapport au HDL (2). Pour le reste, la graisse lactique se compose à environ 10% d'acides gras à chaînes courte et moyenne, comme les acides butyrique, caproïque et caprique, et à environ 25% d'acide oléique mono-insaturé. Or, ces derniers, tout comme l'acide stéarique, un acide gras saturé à chaîne longue, n'ont pas d'influence sur la concentration du cholestérol sérique. La graisse du lait contient aussi de l'acide pentadécanoïque (C15:0), pour lequel une baisse du risque cardiovasculaire a été décrite (1), ainsi que de l'acide phytanique, un acide gras saturé ramifié pourvu de quatre groupes méthyle (C20:0) qui peut influencer favorablement le métabolisme des lipides et du glucose. En outre, il a maintenant été prouvé que les acides gras à chaîne courte de la graisse lactique ont un effet anticancéreux. Quant aux acides gras à chaîne moyenne du lait, ils sont dotés de propriétés antibactériennes et antivirales. Enfin, certains acides gras trans insaturés de la fraction grasse du lait ont révélé des propriétés vasoprotectrices et une action préventive contre l'artériosclérose (3,4).

Les auteurs de cette revue systématique réclament par conséquent une révision urgente des recommandations nutritionnelles qui conseillent de limiter spécifiquement la consommation de graisse lactique et de beurre.

## Bibliographie

1. Pimpin L, Wu JH, Haskelberg H, Del Gobbo L, Mozaffarian D. Is Butter Back? A Systematic Review and Meta-Analysis of Butter Consumption and Risk of Cardiovascular Disease, Diabetes, and Total Mortality. PLoS One 2016;11(6):e0158118.
2. Mensink RP. Effects of saturated fatty acids on serum lipids and lipoproteins: a systematic review and regression analysis. Geneva: World Health Organization; 2016.
3. Ernährungsphysiologische Bewertung von Milch und Milchprodukten und ihren Inhaltsstoffen, Max Rubner Institut - Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, Karlsruhe 2014
4. Ganguly R, Pierce GN. The toxicity of dietary trans fats. Food Chem Toxicol 2015; 78:170-176

## Pour de plus amples informations

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

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, juillet / août 2016



Suisse. Naturellement.

[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)