

Le lait et les produits laitiers entiers: quel impact sur la santé cardiovasculaire?

Le lait de vache contient de nombreux nutriments indispensables. Les produits laitiers entiers contiennent des graisses saturées et sont donc soupçonnés de dégrader la santé cardiométabolique. Pourtant, de nombreuses recherches, qu'il s'agisse d'études d'observation ou d'essais randomisés contrôlés (ERC), ont fourni de plus en plus de preuves qui remettent en question ce point de vue.



Un nouveau travail de synthèse réalisé par un groupe de travail américain et français, dirigé par le professeur Richard S Bruno (directeur du Human Nutrition Program à l'Ohio State University à Columbus), a résumé les données et les preuves issues d'études épidémiologiques et d'ERC, et a examiné de manière critique les controverses sur l'impact des produits laitiers entiers sur la santé humaine.

Une conclusion importante des scientifiques est que le débat sur les produits laitiers doit davantage tenir compte du fait qu'ils agissent de manière hétérogène, tant en ce qui concerne leur teneur en matières grasses que d'autres aspects de leur composition, et qu'il faut notamment faire la distinction entre les produits fermentés (p. ex. le yogourt et le fromage) et non fermentés (p. ex. le lait), car ceux-ci peuvent agir différemment sur divers paramètres cardiométaboliques.

Par ailleurs, les chercheurs constatent, sur la base des données actuelles, que les bénéfices des produits laitiers sur la santé cardiométabolique varient un peu en fonction de la teneur en matière grasse et de la fermentation du produit. Cependant, la consommation de la matière grasse du lait est toujours associée à

des effets cardiométaboliques neutres à positifs. En outre, il est prouvé que la consommation de produits laitiers fermentés a une influence clairement favorable sur le profil lipidique, les lipides polaires de la matière grasse du lait contribuant notamment à améliorer les profils des lipides sanguins.

Conclusion des chercheurs: il est prouvé que la consommation de produits laitiers entiers n'a pas d'influence négative sur le risque cardiovasculaire. Les recommandations alimentaires concernant la consommation de produits laitiers devraient donc être plus nuancées et plus précises.

Bibliographie

Pokala A, et al. Whole-Milk Dairy Foods and Cardiometabolic Health: Dairy Fat and Beyond. Nutr Res 2024; online first 21 March 2024; doi.org/10.1016/j.nutres.2024.03.010
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0271531724000423?via%3Dihub>

Impressum

© Swissmilk 2024

Éditeur: Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk, Berne

Responsable de projet: Susann Wittenberg, BSc en écotrophologie, Swissmilk

Traduction: Trait d'Union, Berne

Photo : shutterstock

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, juin 2024

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berne

www.swissmilk.ch/nutrition

Suisse. Naturellement.