

Étude de grande envergure Le lait et les produits laitiers favorisent la santé!

Dans le cadre de l'étude PURE, un groupe de travail international a développé un score de qualité diététique sur la base d'une population d'étude de 147 642 personnes issues de 21 pays. La valeur prédictive de ce «PURE Diet Score» sur l'incidence des maladies cardiovasculaires et la mortalité totale a été vérifiée à l'aide de cinq grandes études indépendantes (97 000 adultes de 70 pays). Ce nouveau score a également été comparé à d'autres scores nutritionnels déjà établis.



Il s'agit de loin de l'étude la plus complète sur le lien entre l'alimentation et la santé dans le monde, et la seule à inclure un nombre suffisant de sujets issus de pays à revenu élevé, moyen et faible.

Il s'est avéré que la consommation élevée des six aliments de base suivants avait le meilleur effet préventif ou pouvait être qualifiée de base principale pour une «alimentation saine»: les fruits, les légumes, les fruits à coque, les légumineuses, le poisson et les produits laitiers (principalement les produits laitiers entiers). L'ajout de viande ou de produits à base de céréales complètes n'a eu aucun effet positif ou négatif. À partir de ces données, les chercheurs ont ensuite extrapolé le régime alimentaire théoriquement «le plus sain». Pour y parvenir, il faudrait consommer par jour 563 grammes (5 portions) de fruits et légumes, 48 grammes (0,5 portion) de légumineuses, 28 grammes (1,2 portion) de fruits à coque, 26 grammes

(0,3 portion) de poisson, 186 grammes (2,0 portions) de produits laitiers [dont 131 grammes (1,4 portion) de produits laitiers entiers], 55 grammes (0,5 portion) de viande rouge et 22 grammes (0,3 portion) de volaille. Le régime se rapprochant le plus de ces «valeurs idéales» présentait une baisse de 18 % du risque de maladies cardiovasculaires, de 14 % de celui d'infarctus du myocarde, de 19 % de celui d'accident vasculaire cérébral et de 30 % du risque global de mortalité par rapport au régime s'en éloignant le plus.

IDENTIFYING NUTRITIONAL PRIORITIES FOR GLOBAL HEALTH

New PURE Diet Score (6 healthy components)



LOWER RISK

CARDIOVASCULAR DISEASE (CVD) IN DIVERSE WORLD REGIONS



“PURE” DIET SCORE ASSOCIATIONS WITH CVD WERE SIMILAR TO A MEDITERRANEAN DIET SCORE, AND MUCH STRONGER THAN A “PLANETARY HEALTH” DIET SCORE

FINDING WERE FROM DIVERSE GLOBAL NATIONS INCLUDING LOW AND MIDDLE INCOME COUNTRIES

DAIRY WAS MOSTLY WHOLE FAT

AVOIDING RED MEAT DID NOT STRENGTHEN THE PURE DIET SCORE

Nutrition.Tufts.edu
Dariush Mozaffarian, MD DrPH

Friedman School of Nutrition Science & Policy, Tufts University, Boston, MA
Correspondence: D. Mozaffarian, 150 Harrison Ave, Boston, MA 02111, dariush.mozaffarian@tufts.edu

Les résultats du «PURE Diet Score» ont également été comparés à d'autres scores nutritionnels connus, tels que le «Healthy Eating Index (HEI)», le «Mediterranean Diet Score», le «DASH Diet Score» et le «Planetary Health Diet Score», actuellement particulièrement préconisé dans le cadre du débat sur l'environnement et le climat. Il s'est avéré que le PURE Diet Score était nettement supérieur aux autres en

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berne

www.swissmilk.ch/nutrition

Suisse. Naturellement.

termes de pouvoir prédictif. Le plus mauvais résultat a été obtenu par le «Planetary Health Diet Score», qui ne permet d'obtenir un effet préventif ni pour les maladies cardiovasculaires, ni pour la mortalité globale.

Les chercheurs et chercheuses concluent que, dans la mesure où ces relations sont causales, la consommation de la plupart des aliments naturels, y compris les produits laitiers entiers, en particulier dans les pays à faible revenu national brut (où leur consommation est parfois faible en raison de facteurs culturels ou économiques), entraînerait très probablement une réduction notable des maladies cardiovasculaires et des décès. Ils concluent également qu'une consommation insuffisante d'aliments importants pour la santé constitue un problème plus grave qu'une consommation excessive de certains nutriments ou aliments (souvent suspects, comme les graisses saturées, les produits laitiers entiers et la viande). Ils soulignent également que les recommandations nutritionnelles actuelles visant à limiter la consommation d'acides gras saturés et de produits laitiers ne sont pas justifiées.

Dans un éditorial rédigé à ce sujet par le professeur Dariush Mozaffarian (chaire de nutrition à l'université Tufts de Boston, États-Unis), il est explicitement indiqué que le «Planetary Health Diet Score», qui a été développé dans le but de promouvoir à la fois la santé et la durabilité, ne semble pas être associé à un taux de maladie ou de mortalité plus faible. Cela indiquerait qu'il n'y a pas suffisamment de congruence entre les priorités alimentaires pour la santé humaine et celles pour la durabilité de la planète. En outre, le professeur Mozaffarian publie un graphique clair qui représente les six aliments essentiels pour promouvoir la santé.

Bibliographie

Mente A., Dehghan M., Rangarajan S., et al. Diet, cardiovascular disease, and mortality in 80 countries. *European Heart Journal*, ehad269, <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehad269>

Mozaffarian D. Identifying nutritional priorities for global health: time for a more PURE focus on protective foods. *European Heart Journal*, ehad325, <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehad325>

Impressum

© Swissmilk 2023

Éditeur: Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk, Berne

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

Traduction: Trait d'Union, Berne

Photo: Shutterstock, Mozaffarian D.

Newsletter pour les professionnel·les de la nutrition, septembre 2023

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berne

www.swissmilk.ch/nutrition

Suisse. Naturellement.