

Le lait peut-il réduire le risque de diabète et faire baisser la mortalité?

En diététique, la consommation de grandes quantités de lait et de produits laitiers est encore et toujours considérée comme «problématique pour la santé». Le lait favoriserait le surpoids en raison de sa forte teneur en matière grasse, et les pathologies cardiovasculaires en raison de sa teneur relativement élevée en acides gras saturés. Quoique ces liens postulés n'aient jamais été prouvés, ils sont encore considérés comme établis en raison de la densité énergétique des produits laitiers et de l'effet hypercholestérolémiant des acides gras saturés.



Les tenants de ce point de vue oublient toutefois que le lait et les produits laitiers sont des aliments d'une grande complexité et qu'il faut toujours supposer que d'autres constituants pourraient avoir des effets préventifs. Autrement dit, pour savoir si le lait et les produits laitiers sont bons ou mauvais pour la santé, il est nécessaire de procéder à une analyse des études consacrées à ce genre de problématique. Ces études ne devraient pas avoir pour objet des paramètres sanguins, mais plutôt l'incidence de maladies et la mortalité.

Comme il est impossible d'effectuer avec du lait des études en double aveugle randomisées, contrôlées contre placebo, il faut, pour disposer de preuves scientifiques vraiment solides, pouvoir s'appuyer sur des études d'observation de longue durée. Le professeur *Peter Elwood* du Department of Primary Care and Public Health à la Cardiff University (University Hospital of Wales) et ses collaborateurs ont récemment procédé à une méta-analyse de toutes les études d'observation de longue durée concernant l'influence du lait et des produits laitiers sur le diabète, les maladies cardio-vasculaires et la mortalité globale, analyse qu'ils ont publiée dans la revue spécialisée *Lipids* (1). Cette analyse peut d'ailleurs être téléchargée gratuitement : (<http://www.springerlink.com/content/k2475344067821um/fulltext.pdf>)

Le lait protège du syndrome métabolique et du diabète

Elwood et al. avaient déjà montré dans une méta-analyse antérieure (2007) qu'une consommation de grandes quantités de lait et de produits laitiers est

«3 portions par jour»
p. ex. 2 dl de lait, 180 g de yogourt et 40 g de fromage à pâte dure.



associée à un risque significativement moindre de développer le syndrome métabolique par rapport à une très faible consommation de ces aliments (2). Un pourcentage élevé des sujets souffrant du syndrome métabolique développent un diabète de type 2. Dans leur nouvelle analyse, Elwood et ses collaborateurs se sont donc intéressés à l'influence du lait et des produits laitiers sur l'apparition du diabète de type 2.

Au moment où l'analyse a été effectuée, il existait cinq études d'observation de longue durée. Ces études révélaient toutes un rapport inverse : en comparaison de la plus faible consommation de lait et de produits laitiers, le risque diabétique était significativement abaissé de 15 % au cas où la consommation de lait était plus importante (RR = 0.85; IC = 0.75-0.96).

Le lait prévient les maladies cardiovasculaires

Dans leur plus récente analyse, Elwood et ses collaborateurs ont pu confirmer leurs données antérieures qui prouvaient que la consommation de lait et de produits laitiers est associée à un moindre risque cardiovasculaire (3).

S'agissant de l'influence de la consommation de lait, neuf études d'observation de longue durée avec les données correspondantes étaient disponibles. En résumé, celles-ci ont révélé pour la consommation la plus élevée un abaissement du taux d'infarctus du myocarde de 8 % par rapport à la consommation la plus faible (RR=0.92; IC = 0.88-0.99). Elles ont par ailleurs montré un abaissement du risque d'attaque cérébrale de 22 % (RR = 0.78; IC = 0.68-0.91).

S'agissant de l'influence de la consommation de beurre, cinq études d'observation de longue durée ont pu être retenues, dont trois seulement avaient publié les données requises pour la méta-analyse. Toutes trois révélaient cependant une baisse tendancielle, et non pas une élévation, du risque cardiovasculaire en association avec l'augmentation de la consommation de beurre.

L'influence de divers produits laitiers comme le yogourt, le fromage et les crèmes glacées n'a pas pu être attestée de manière probante, car le nombre d'études d'observation de longue durée utilisables réalisées sur le sujet est encore trop restreint à ce jour.

Le lait fait baisser la mortalité

Huit études d'observation de longue durée s'étaient penchées sur le rapport entre la consommation de lait et la mortalité globale. Deux d'entre elles ne fournissaient pas les données nécessaires.

En revanche, dans les six études restantes, la consommation la plus élevée est toujours liée à un abaissement significatif de 13 % de la mortalité globale par rapport à la consommation la plus basse (RR = 0.87; IC = 0.77-0.98).

Commentaire

Durant des dizaines d'années, la population a été mise en garde contre les méfaits d'une grande consommation de lait et de produits laitiers, et ce sur la base de pures spéculations. Celles-ci étaient fondées uniquement sur l'effet de deux constituants alimentaires (les acides gras saturés et le cholestérol) en rapport avec le marqueur de substitution (cholestérol LDL). Dans l'hypothèse qu'une augmentation du cholestérol LDL fait augmenter le risque cardiovasculaire, le lait et les produits laitiers ont été déclarés suspects pratiquement «par décret». Les recommandations nutritionnelles d'usage n'avaient jamais été ébranlées un tant soit peu par les résultats pour la plupart contradictoires de la recherche épidémiologique concernant les critères «purs et durs», d'importance réelle, comme les maladies cardiovasculaires.

L'avenir montrera si l'existence de cette nouvelle base factuelle encore meilleure, révélant très clairement un effet préventif du lait et des produits laitiers, fera disparaître les anciennes thèses dénuées de fondement des recommandations nutritionnelles.

Bibliographie

1. Elwood PC, Pickering JE, Givens DI, Gallacher JE, «The Consumption of Milk and Dairy Foods and the Incidence of Vascular Disease and Diabetes: An Overview of the Evidence», in *Lipids* 2010 DOI 10.1007/s11745-010-3412-5 (online first)
2. Elwood PC, Pickering JE, Fehily AM, «Milk and dairy consumption, diabetes and the metabolic syndrome: the Caerphilly prospective study», in *J Epidemiol Community Health*, 2007 Aug;61(8):695-8.
3. Elwood PC, Pickering JE, Hughes J, Fehily AM, Ness AR, «Milk drinking, ischaemic heart disease and ischaemic stroke II. Evidence from cohort studies», in *Eur J Clin Nutr*, 2004 May;58(5):718-24.

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

Mailaiter octobre 2010

