

## Le lait Protection contre le syndrome métabolique

La vie moderne et ses corollaires, la suralimentation, la sédentarité ainsi que le manque de sommeil et de lumière, font que de plus en plus de gens développent une insulino-résistance. Ce trouble du métabolisme des glucides favorise le développement d'une hyperinsulinémie et d'une dyslipoprotéinémie (taux élevés des triglycérides et taux bas du cholestérol HDL), d'une hyperglycémie à jeun et de l'hypertension artérielle. La conjugaison de ces facteurs de risque est d'autant plus probable que la quantité de graisse intra-abdominale – se manifestant généralement par un grand tour de taille – est importante. À partir de trois des caractéristiques précitées, on parle de syndrome métabolique (SMet). La conjugaison de ces facteurs de risque fait augmenter considérablement le risque de développement précoce d'un diabète de type 2 et de maladies cardio-vasculaires.

Vu la teneur élevée du lait et des produits laitiers en acides gras saturés, différents milieux continuent de les considérer a priori comme des facteurs de risque sanitaire bien que les données fournies par les études épidémiologiques prouvent clairement le contraire et montrent



même qu'une consommation abondante de produits laitiers est associée à une diminution du risque diabétique et cardio-vasculaire (1). Les avis divergent toutefois lorsqu'il s'agit d'expliquer le phénomène. Une thèse préconise que les grands consommateurs de lait et de produits laitiers sont à l'abri d'une constellation de facteurs qui favoriseraient le SMet. La plupart des études transversales révèlent effectivement un rapport inverse entre la consommation de lait et la prévalence du Smet : plus on consomme de lait, moins on risque de développer un SMet (2). À ce jour toutefois, seules trois études de suivi de longue

durée ont été menées sur la question. Deux d'entre elles (l'étude CARDIA et l'étude ARIC) ont pu confirmer ce rapport inverse, alors que dans la troisième (l'étude Hoorn), un lien n'a pas pu être mis en évidence (2).

Les résultats d'une étude de suivi française de longue durée sur la même problématique ont été publiés récemment (3). Dans l'étude D.E.S.I.R. (Données Epidémiologiques sur le Syndrome d'Insulino-Résistance), les habitudes alimentaires de 3417 volontaires - hommes et femmes - ont été consignées et mises en parallèle, après 9 ans de suivi, avec le développement de certaines maladies. On s'est intéressé en particulier au lien possible entre la consommation glo-



bale de produits laitiers et celle de fromage et de calcium d'une part, et l'incidence du syndrome métabolique (SMet), de glycémies à jeun anormales et du diabète de type 2 (IFG/T2DM) d'autre part. L'étude a pris en compte dans la statistique tous les facteurs pouvant influencer sur les résultats tels que l'âge, le sexe, l'IMC, l'activité physique, le tabac, la consommation d'alcool et les apports de gras.

## Résultats

Plus la consommation de lait et de produits laitiers (hors fromage) était abondante, plus la probabilité de développer un SMet ou un IFG/T2DM après 9 ans de suivi était faible. Ces effets protecteurs étaient également corrélés de manière significative avec l'augmentation de la densité calcique (mg de calcium par 1000 kcal). Pour le fromage seul, l'augmentation de la consommation était significativement associée à une plus faible incidence du SMet, mais cette corrélation inverse n'était statistiquement pas tout à fait significative en ce qui concerne l'effet préventif de cet aliment contre l'IFG/T2DM.

L'analyse des différents paramètres de risque a montré sur les 9 ans de suivi que par rapport à une consommation faible, une consommation importante de produits laitiers et de fromage ainsi qu'une forte densité calcique étaient en moyenne associées à des valeurs plus basses de la tension artérielle et des triglycérides, et à une augmentation plus faible de l'IMC. La consommation de fromage et la densité calcique étaient également associées à des taux d'insuline plus bas et à une moindre augmentation du poids et des valeurs des triglycérides.

## Conclusion

Les chercheurs en déduisent que la consommation de quantités importantes de lait et de produits laitiers a un effet protecteur contre les troubles du métabolisme glucidique et le Smet, et qu'en l'occurrence, ces aliments ont probablement aussi un effet cardioprotecteur et vasoprotecteur.

## 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. *Lipids* 2010;45:925-39.
- (2) Crichton GE, Bryan J, Buckley J, Murphy KJ. Dairy consumption and metabolic syndrome: a systematic review of findings and methodological issues. *Obes Rev* 2011;12:e190-201.
- (3) Fumeron F, Lamri A, Emery N, Bellili N, Jaziri R. Dairy Products and the Metabolic Syndrome in a Prospective Study, DESIR. *J Am Coll Nutr* 2011;30:454S-63S.

## 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 décembre 2011



Suisse. Naturellement.

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