

Le surpoids chez l'enfant en bas âge Le lait de vache hors de cause

Des études de longue durée ont révélé une relation inverse, chez l'adulte, entre la hausse de la consommation de lait et de produits laitiers et l'apparition du surpoids (1-4). Si elle s'accompagne d'une réduction des apports énergétiques, elle permet une perte de poids plus marquée (5, 6). On continue cependant de penser que la consommation de lait de vache fait grossir l'enfant en bas âge et par là augmenter le risque ultérieur de surpoids. Or, des études récentes ont montré que les produits au lait entier n'accroissent pas le risque de surpoids.



Le lait ne fait pas grossir les enfants.

Parce que sa teneur en protéines est relativement élevée par rapport au lait maternel, le lait de vache ne serait pas adapté aux petits enfants. La consommation de lait stimule effectivement la sécrétion d'insuline et de l'hormone IGF-1, qui sont des facteurs de croissance. D'où l'hypothèse selon laquelle donner du lait aux enfants en train de grandir reviendrait presque à les «engraisser». S'il est important et intéressant d'étudier les mécanismes potentiels, cela relève aussi de la spéculation. Pour en tirer des recommandations nutritionnelles, il faudrait au moins que ces mécanismes concordent avec les observations décrites lors d'études épidémiologiques.

Seul un petit nombre d'études de longue durée soutient la relation postulée entre consommation de lait et surpoids chez l'enfant. En 2011, dix études prospectives portant sur des enfants (âgés de 2-14 ans, n=53-12.829, follow-up à 8-10 ans) ont été analysées dans le cadre d'une revue systématique. Une seule de ces études suggérait un lien entre consommation de lait et risque de surpoids, trois études mettaient en avant l'effet protecteur du lait et les autres ne faisaient état d'aucun lien entre lait et surpoids. Par ailleurs, la consommation de lait entier plutôt que de lait écrémé n'était pas associée à un risque (7).

Plus de lait, moins de surpoids

En avril 2014, le docteur Daphna Dror du Centre de recherche en nutrition humaine de l'Université de Californie, Davis, a publié à ce sujet une étude systématique avec méta-analyse dans la revue scientifique *Obesity Reviews* (8). Les données considérées sont ici bien plus étendues. Le docteur Dror souhaitait vérifier la relation entre consommation de lait et surpoids chez les enfants d'âge préscolaire, chez les enfants d'âge scolaire et chez les adolescents. Sa revue porte sur 36 études, dont 22 ont pu être intégrées à la méta-analyse eu égard à la présentation des données.



Résultats

Globalement pour tous les groupes d'âge, on n'a constaté aucun lien significatif entre la consommation de lait et de produits laitiers et le surpoids. L'hétérogénéité statistique des différentes études était toutefois élevée. Par ailleurs, l'utilisation de diverses méthodes et dans certains cas la prise en compte insuffisante des facteurs parasites limite la valeur significative de l'analyse.

Après différenciation par groupe d'âge et indépendamment de l'apport calorique total, rien n'indique que la consommation de lait et de produits laitiers chez l'enfant en bas âge ou en âge préscolaire ferait augmenter le risque de surpoids. De même, on n'a pas trouvé de preuve qu'une consommation élevée de lait et de produits laitiers constituerait un risque de surpoids chez l'enfant en âge de scolarité. Pour les adolescents en revanche, l'étude a révélé une relation inverse très significative: plus la consommation de lait et de produits laitiers est élevée, plus la probabilité d'un surpoids est basse (taille d'effet -0,26, [-0,38 à -0,14]; $P < 0,0001$).

Sur la base des meilleures données actuellement disponibles, le docteur Dror conclut que la consommation de lait et de produits laitiers a un effet neutre sur l'évolution du poids chez l'enfant en bas âge, en âge préscolaire et en âge de scolarité, et qu'elle peut même jouer un rôle protecteur contre le surpoids par la suite, durant l'adolescence.

Nouvelle analyse de l'Avon Longitudinal Study of Parents and Children

Les résultats de la méta-analyse évoquée ci-dessus cadrent bien avec la nouvelle analyse de l'Avon Longitudinal Study of Parents and Children (ALSPAC; $n = 2.455$) réalisée par l'Université de Harvard, Boston (9), et publiée le 17 avril dans le *Journal of Nutrition*. La consommation de lait et de produits laitiers d'enfants de 10 ans a été recensée, puis mise en relation avec l'évolution pondérale de ces enfants jusqu'à l'âge de 13 ans.

Résultats

En ce qui concerne la consommation de lait et de produits laitiers considérée globalement, on a constaté une tendance inverse: l'odds ratio de surpoids du groupe présentant la consommation la plus élevée par rapport à celui présentant la consommation la plus faible était de 0,69 (IC 95 %: 0,41– 1,15; $P = 0,24$).

En ce qui concerne la consommation de produits laitiers entiers, l'analyse a révélé des liens particulièrement intéressants. La probabilité d'une hausse de la masse grasseuse était inférieure de 36 % chez les plus grands consommateurs par rapport aux plus petits consommateurs (RR: 0,64; IC 95 %: 0,41– 1,00; $P = 0,04$). On a également constaté une baisse de la probabilité de surpoids presque significative à l'âge de 13 ans (RR: 0,65; IC 95 %: 0,40 – 1,06; $P = 0,19$). Enfin, la plus grande consommation de produits laitiers entiers était associée à une hausse moins marquée de l'IMC durant la période de suivi.

Synthèse

Riches en nutriments essentiels, les produits au lait entier ne font pas augmenter le risque de surpoids. Ces précieux devraient donc faire partie de l'alimentation quotidienne de l'adulte comme de l'enfant.



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch

Bibliographie

1. Barba G, Russo P. Dairy foods, dietary calcium and obesity : a short review of the evidence. Nutrition, metabolism, and cardiovascular diseases : NMCD 2006 ;16(6) :445-51. doi : 10.1016/j.numecd.2006.04.004.
2. Crichton GE, Bryan J, Buckley J, Murphy KJ. Dairy consumption and metabolic syndrome : a systematic review of findings and methodological issues. Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity 2011 ;12(5) :e190-201. doi : 10.1111/j.1467-789X.2010.00837.x.
3. Dougkas A, Reynolds CK, Givens ID, Elwood PC, Minihane AM. Associations between dairy consumption and body weight : a review of the evidence and underlying mechanisms. Nutrition research reviews 2011 :1-24. doi : 10.1017/s095442241000034x.
4. Kratz M, Baars T, Guyenet S. The relationship between high-fat dairy consumption and obesity, cardiovascular, and metabolic disease. European journal of nutrition 2013 ;52(1) :1-24. doi : 10.1007/s00394-012-0418-1.
5. Abargouei AS, Janghorbani M, Salehi-Marzijarani M, Esmailzadeh A. Effect of dairy consumption on weight and body composition in adults : a systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials. International journal of obesity (2005) 2012 ;36(12) :1485-93. doi : 10.1038/ijo.2011.269.
6. Chen M, Pan A, Malik VS, Hu FB. Effects of dairy intake on body weight and fat : a meta-analysis of randomized controlled trials. The American journal of clinical nutrition 2012 ;96(4) :735-47. doi : 10.3945/ajcn.112.037119.
7. Louie JC, Flood VM, Hector DJ, Rangan AM, Gill TP. Dairy consumption and overweight and obesity : a systematic review of prospective cohort studies. Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity 2011 ;12(7) :e582-92. doi : 10.1111/j.1467-789X.2011.00881.x.
8. Dror DK. Dairy consumption and pre-school, school-age and adolescent obesity in developed countries : a systematic review and meta-analysis. Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity 2014 ;15(6) :516-27. doi : 10.1111/obr.12158.
9. Bigornia SJ, Lavalley MP, Moore LL, et al. Dairy Intakes at Age 10 Years Do Not Adversely Affect Risk of Excess Adiposity at 13 Years. The Journal of nutrition 2014. doi : 10.3945/jn.113.183640.

Pour de plus amples informations

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

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, mai 2014



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch