

Les produits laitiers fermentés sont-ils plus sains?

Les produits laitiers ont des atouts pour la santé. Le yogourt, notamment, jouit d'une très bonne image. Plusieurs scientifiques se sont penchés sur ce produit et ont examiné de plus près les liens qui existent entre la consommation de yogourt et les maladies cardiovasculaires ainsi que le diabète.

La consommation régulière et abondante de lait et de produits laitiers a toute une série d'avantages pour la santé, selon de récentes études d'observation de longue durée. Ce sujet a



Produits laitiers: de multiples atouts pour la santé.

été souvent traité par les spécialistes et Swissmilk s'en est régulièrement fait l'écho. Dans les études, on a été fréquemment amené à constater que la consommation de yogourt est probablement encore plus avantageuse que celle de lait entier ou d'autres produits laitiers. Voilà qui reflète bien l'image dont jouit le yogourt dans la population.

Une méta-analyse récente de 29 études de cohorte de l'Université de Reading (GB) et de l'Université de Copenhague (Danemark) avait donné un résultat neutre concernant les liens entre une forte consommation de lait entier et la mortalité totale et le risque cardiovasculaire. Par contre, une forte consommation de produits laitiers fermentés était associée à des diminutions significatives des risques: par 20 g de produits consommés en plus, la mortalité totale et le risque cardiovasculaire affichaient une baisse significative de 2 % (1).

Yogourt et risque cardiovasculaire

Une autre méta-analyse s'est également concentrée récemment sur les effets que la consommation de yogourt a sur le système cardio-vasculaire. Des scientifiques de Pékin (Chine) et de Houston (États-Unis) ont inclus dans leur analyse un total de 9 études d'observation de longue durée regroupant en tout 291 236 participants. Au début, les travaux n'ont pas révélé d'effet protecteur de la consommation de yogourt sur le système cardio-vasculaire. Seule une analyse de sous-groupe a montré un effet protecteur dose-dépendant significatif. Les participants qui consommaient plus de 200 g de yogourt par jour étaient les seuls à voir leur risque cardiovasculaire baisser significativement de 8 % (2).



Yogourt et diabète sucré

Un groupe de scientifiques espagnols a voulu savoir si et dans quelle mesure la consommation de yogourt contribue à la prévention du diabète de type 2 (3). Les chercheurs ont procédé à cet effet à une analyse approfondie de la littérature et ont trouvé 13 études d'observation de longue durée qui s'étaient penchées sur la question – sans toutefois entreprendre de méta-analyse propre. La majorité de ces études a révélé une association inverse: plus la consommation de yogourt est abondante, moins le risque diabétique est élevé! Ce constat est confirmé par le résultat d'une analyse de l'Université de Wageningen (Pays-Bas) datant de l'année précédente, qui a inclus 11 études d'observation de longue durée dans une méta-analyse (4). Dans cette analyse, la consommation quotidienne de 80 à 125 g de yogourt était associée à une baisse significative de 14 % de l'incidence du diabète.

Cependant, comme la consommation de yogourt est très probablement aussi un indicateur d'une grande sensibilité aux questions de la santé, il importe de vérifier s'il existe des explications biologiquement plausibles pour un tel effet protecteur. Dans leur récent travail de synthèse, les nutritionnistes espagnols discutent en premier lieu trois effets qui pourraient expliquer cette protection (3):

1. Une consommation accrue contribue au contrôle pondéral. Les auteurs se réfèrent ici à de nombreuses études qui révèlent un effet non seulement préventif, mais aussi thérapeutique au sens d'une perte de poids.
2. Une consommation accrue stabilise le métabolisme des glucides en augmentant la sensibilité à l'insuline et/ou la sécrétion pancréatique d'insuline. Les auteurs s'appuient ici sur de nombreuses études, dont on peut déduire que des peptides bioactifs de la fraction protéique du lait et trois minéraux majeurs du lait (calcium, potassium et phosphore) y sont impliqués.
3. Le yogourt agit comme un probiotique et peut influencer favorablement le microbiome au sens d'une prévention du surpoids.

Malgré des données apparemment convaincantes et une plausibilité biologique établie, les études d'observation de longue durée ne fournissent par principe que des associations et pas de preuves concrètes. C'est pourquoi les scientifiques espagnols réclament maintenant la conduite d'études contrôlées randomisées d'une durée appropriée. Elles seules permettront de répondre avec un degré suffisant de certitude à la question de savoir si le yogourt est vraiment encore plus sain que le lait entier et d'autres produits laitiers.

Bibliographie

1. Guo J, Astrup A, Lovegrove JA, Gijsbers L, Givens DI, Soedamah-Muthu SS. Milk and dairy consumption and risk of cardiovascular diseases and all-cause mortality: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *Eur J Epidemiol* 2017; 32(4): 269-287.
2. Wu L, Sun D. Consumption of Yogurt and the Incident Risk of Cardiovascular Disease: A Meta-Analysis of Nine Cohort Studies. *Nutrients* 2017; 9(3).

3. Salas-Salvado J, Guasch-Ferre M, Diaz-Lopez A, Babio N. Yogurt and Diabetes: Overview of Recent Observational Studies. *J Nutr* 2017; 147(7): 1452s-1461s.
4. Gijsbers L, Ding EL, Malik VS, de Goede J, Geleijnse JM, Soedamah-Muthu SS. Consumption of dairy foods and diabetes incidence: a dose-response meta-analysis of observational studies. *Am J Clin Nutr* 2016; 103(4): 1111-1124.

Pour de plus amples informations

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

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, août 2017



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch