

## Les produits laitiers fermentés contre les inflammations

Le lait et les produits laitiers favoriseraient les processus inflammatoires, peut-on régulièrement lire dans les médias, même si cette affirmation ne repose sur aucune évidence. Cette thèse est-elle vérifiée?



Un groupe de travail de scientifiques chinois du Department of Nutrition and Food Hygiene au College of Public Health de la Zhengzhou University a procédé récemment à une méta-analyse des études d'intervention existantes concernant l'influence des produits laitiers fermentés sur les réactions inflammatoires. Les produits laitiers fermentés sont obtenus à partir de lait cru exposé à l'action de micro-organismes spécifiques (par fermentation avec des bactéries lactiques ou par cofermentation avec des bactéries lactiques, des bifidobactéries et des levures).

Après une recherche bibliographique approfondie dans quatre bases de données électroniques (PubMed, Web of Science, Embase et la bibliothèque Cochrane), 14 études (à 15 bras en tout) ont été incluses dans la méta-analyse: neuf ont examiné l'effet du yogourt, quatre celui du lait fermenté et deux celui du kéfir.

Résultats: l'analyse a montré que la consommation de ces produits laitiers fermentés fait baisser significativement le taux sanguin de la créatinine C-réactive (CRP). La CRP est une protéine dite de phase aiguë. Elle peut être considérée comme un paramètre de laboratoire aspécifique pour les maladies inflammatoires infectieuses ou non infectieuses tout comme un indicateur de la gravité d'une

inflammation. L'analyse n'a pas révélé d'influence de ces produits laitiers fermentés sur les autres paramètres d'inflammation (facteur de nécrose tumorale alpha, interleukine (IL)-6, IL-10 et IL-2). Par contre, le taux d'interféron-gamma (IFN- $\gamma$ ), une cytokine à effet immunostimulant, anti-viral et antitumoral, augmentait significativement avec leur consommation.

Les scientifiques déduisent de leurs résultats que la consommation de produits laitiers fermentés ne favorise manifestement pas les inflammations, mais qu'elle induit plutôt une légère diminution de la tendance inflammatoire.

## **Bibliographie**

1. Zhang X, Luo Q, Guan X, et al. Effects of fermented dairy products on inflammatory biomarkers: A meta-analysis. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2023;33:471-482

## **Autrice**

Susann Wittenberg, BSc en écotrophologie  
Producteurs Suisses de Lait PSL, Weststrasse 10, 3000 Berne 6  
susann.wittenberg@swissmilk.ch

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