

Les recommandations actuelles sur les acides gras saturés sont-elles sans fondement scientifique?

La célèbre journaliste scientifique américaine Nina Teicholz a publié dernièrement un avis explosif et très intéressant dans la revue *Current Opinion in Endocrinology, Diabetes and Obesity* concernant la recommandation selon laquelle il faudrait diminuer notre consommation d'acides gras saturés ou d'aliments riches en acides gras saturés (1).



Dans son article, elle explique ce qu'on appelle l'hypothèse d'une relation entre alimentation et maladies cardiovasculaires ou «diet-heart hypothesis». Cette hypothèse affirme que les acides gras saturés font monter le cholestérol LDL, ce qui constitue un facteur de risque de maladies cardiovasculaires. Par conséquent, les acides gras saturés et les aliments qui en contiennent une proportion non négligeable devraient également augmenter le risque cardiovasculaire.

L'histoire de cette recommandation commence à la fin des années 1950 et se poursuit aujourd'hui. En fait, cette hypothèse n'a au départ été introduite que sur la base de preuves peu solides, par associations. Ultérieurement, des études cliniques contrôlées ont tenté de la consolider, mais n'ont jamais pu établir de lien de cause à effet. Entretemps, plus de 20 revues systématiques et plusieurs méta-analyses sont revenues sur ces études et parviennent pour la plupart à la conclusion que les graisses saturées n'ont pas d'influence sur les maladies et la mortalité cardiovasculaires ni sur la mortalité globale.

Cet état actuel des connaissances scientifiques devrait nous amener à revoir notre façon de penser: les valeurs maximales d'apports en acide gras sont injustifiées et la recommandation de réduire la consommation d'aliments contenant une proportion non négligeable d'acides gras saturés n'a pas lieu d'être.

Teicholz jette un regard compétent dans les coulisses et son article présente différentes révélations rarement évoquées dans la littérature, voire encore jamais publiées. En se basant sur l'exemple des États-Unis, elle met en lumière les raisons éventuelles qui sous-tendent cette recommandation: le rôle des autorités américaines dans l'introduction de la «diet-heart hypothesis», y compris les conflits d'intérêts possibles dans la sous-commission en charge des directives nutritionnelles et les conflits d'intérêts évidents de l'American Heart Association. Dans le cas des directives nutritionnelles de 2020, elle établit que les experts impliqués contredisent même leurs propres résultats.

L'article de Nina Teicholz montre de quelle manière les conflits d'intérêts et des préjugés de longue date s'opposent à la révision de la politique nutritionnelle et des recommandations alimentaires sur la base des meilleures preuves les plus récentes.

Le Prof. Ian Givens de l'Institute for Food, Nutrition and Health de l'Université de Reading (Royaume-Uni) va dans le même sens. Dans un compte rendu approfondi, il donne son avis sur l'état actuel des données. Sa conclusion: les études d'observation à long terme et les études nutritionnelles contrôlées et randomisées ne montrent aucun lien systématique entre les acides gras saturés et le risque de maladies cardiovasculaires ou de diabète de type 2, du moins pour le lait et les produits laitiers. Il estime que la validité des recommandations usuelles en la matière peut sérieusement être mise en doute. Il met en avant toutes les dernières découvertes qui peuvent expliquer pourquoi le lait et les produits laitiers ne représentent aucun risque «malgré» leur teneur importante en acides gras saturés. Ceci s'explique principalement par leur intégration dans la matrice alimentaire naturelle et par leurs effets complexes.

Conclusion

Globalement, le lait et les produits laitiers ont soit un impact neutre, soit un impact positif sur les maladies cardiovasculaires et le diabète de type 2. Des effets préventifs clairs sur la tension artérielle et le diabète de type 2 ont été mis en évidence en lien avec la consommation de yogourt, un sujet qui, au vu de l'essor important du surpoids, de la maladie du foie gras et du diabète dans un grand nombre de pays, exige d'urgence plus d'attention.

Bibliographie

1. Teicholz N. A short history of saturated fat: the making and unmaking of a scientific consensus. *Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes.* 2023; 30(1): 65–71.
https://journals.lww.com/co-endocrinology/Fulltext/2023/02000/A_short_history_of_saturated_fat__the_making_and.10.aspx
2. Givens I. Dairy foods and cardiometabolic diseases: an update and a reassessment of the impact of SFA. *Proc Nutr Soc.* 2023;1-17.
<https://www.cambridge.org/core/journals/proceedings-of-the-nutrition-society/article/dairy-foods-and-cardiometabolic-diseases-an-update-and-a-reassessment-of-the-impact-of-sfa/EE7F0D574D7BA1EE6AA2A79981EB2B22>

Mentions légales

© Swissmilk 2023

Éditeur: Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk, Berne

Cheffe de projet: Susann Wittenberg, Bsc en écotrophologie, Swissmilk

Traduction : Apostroph Group

Photo: Shutterstock

Newsletter Professionnels de la nutrition juillet 2023

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berne

www.swissmilk.ch/nutrition

Schweiz. Natürlich.