

## Méta-études: le lait et les produits laitiers font baisser les risques diabétique et cardiovasculaire

De nouvelles méta-analyses le confirment: une consommation accrue de lait et de produits laitiers réduit le risque de développer un diabète de type 2 et des pathologies cardiovasculaires. Ce constat est en contradiction avec l'idée que le lait et les produits laitiers exposent à des risques diabétique et cardiovasculaire en raison de la part relativement élevée des acides gras saturés de leur graisse.

Des chercheurs de l'équipe de Lukas Schwingshackl, à l'institut pour la recherche dans l'alimentation de Potsdam-Rehbrücke en Allemagne (DIFE), ont récemment dépouillé et fait la



Plus de lait et de produits laitiers – moins de diabète et de maladies cardio-vasculaires.

synthèse des résultats de 21 études d'observation de longue durée menées au cours des dernières décennies. L'analyse englobe 44 474 cas de diabète survenus pendant les périodes de post-suivi (1). La question posée par les chercheurs était de savoir si et dans quelle mesure la quantité de lait et de produits laitiers consommée influence la probabilité de développer un diabète de type 2. Dans les études en question, les relevés sur l'alimentation se situent dans une fourchette d'apport comprise entre 0 et 2000 grammes de lait et de produits laitiers par jour.

### Résultat de la méta-analyse

En comparaison des participants avec la consommation moyenne la plus faible, ceux ayant la consommation la plus élevée courent un risque 9 % plus faible de développer un diabète de type 2 – et cela après ajustement des données par rapport à tous les facteurs d'influence connus. Un autre calcul révèle que par 200 g de consommation supplémentaire de lait et de produits laitiers par jour, le risque de développer un diabète de type 2 baisse significativement de 7 %. Un effet protecteur allant au-delà de cette valeur n'est toutefois pas décelable au-delà d'un apport journalier de plus de 600 g.



On sait que le diabète de type 2 est un facteur de risque flagrant pour les pathologies cardiovasculaires. Cela pourrait signifier que la diminution du risque de diabète par une consommation accrue de lait et de produit laitiers se traduit aussi par un risque diminué de pathologies cardiovasculaires.

## Moins de pathologies cardiovasculaires

Dans ce contexte, deux études iraniennes venant d'être publiées s'avèrent très intéressantes. La première, menée par des scientifiques de l'université des sciences médicales de Téhéran, est une étude d'observation de longue durée (Golestan Cohort Study) qui a mis les données alimentaires de 42 403 hommes et femmes, après 11 ans de suivi, en relation avec la mortalité cardiovasculaire et la mortalité globale (2). Après ajustement statistique par rapport aux principaux facteurs d'influence, il s'avère que chez les participants affichant la consommation la plus élevée de lait et de produits laitiers, la mortalité est dans l'ensemble significativement réduite de 19 % par rapport à ceux présentant l'apport le plus faible. La probabilité de décès dus à des problèmes cardiovasculaires accuse même une baisse significative de 28 %.

La deuxième étude iranienne était également une méta-analyse et a été conduite auprès du département d'épidémiologie de l'université des sciences médicales Shahid Beheshti de Téhéran (3). Les chercheurs y ont procédé au dépouillement et à la synthèse des données de 27 études d'observation de longue durée concernant l'influence de la consommation de lait et de produits laitiers sur la survenue de pathologies cardiovasculaires. L'analyse incluait en tout 8648 cas diagnostiqués, 11 806 cas de maladies coronariennes et 29 300 cas d'infarctus cérébraux. En conclusion, cette méta-analyse a permis à l'équipe de scientifiques de constater un risque de pathologies cardiovasculaires significativement inférieur de 10 % et un risque d'infarctus cérébral significativement inférieur de 12 % pour la consommation la plus élevée en comparaison de la consommation la plus faible. On n'a pas constaté de baisse significative du risque pour les maladies coronariennes.

## Conclusion

Ces nouvelles études viennent confirmer les données existantes et prouvent encore une fois que «malgré» leur teneur en graisses animales, en acides gras saturés et en cholestérol, une consommation importante de lait et de produits laitiers n'expose en aucun cas à un risque de pathologies cardiovasculaires, mais déploie plutôt un effet protecteur. Il devient de plus en plus évident que pour l'évaluation des aliments, on ne peut pas considérer que des nutriments isolés, ce qui confirme l'ancien constat que le tout est supérieur à la somme des parties.

## Bibliographie

1. Schwingshackl L, Hoffmann G, Lampousi AM, et al. Food groups and risk of type 2 diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. Eur J Epidemiol 2017.

2. Farvid MS, Malekshah AF, Pourshams A, et al. Dairy Food Intake and All-Cause, Cardiovascular Disease, and Cancer Mortality: The Golestan Cohort Study. *Am J Epidemiol* 2017;1-15.
3. Gholami F, Khoramdad M, Esmailnasab N, et al. The effect of dairy consumption on the prevention of cardiovascular diseases: A meta-analysis of prospective studies. *J Cardiovasc Thorac Res* 2017;9(1):1-11.

## Pour de plus amples informations

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

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, juin 2017



Suisse. Naturellement.

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