

Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis

Le risque cardio-vasculaire diminue à mesure que la consommation de graisse lactique augmente

La fameuse «Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis», une étude de suivi de longue durée menée aux États-Unis avec différents groupes ethniques fournit la preuve éclatante que le risque d'infarctus du myocarde et de pathologies cardio-vasculaires diminue de manière significative et dose-dépendante avec l'augmentation de la consommation de graisse lactique (1).



La graisse lactique est saine et fait baisser le risque cardio-vasculaire.

Des études épidémiologiques menées par le passé avaient déjà permis de conclure qu'une consommation accrue de lait et de produits laitiers est corrélée non pas avec une augmentation, mais avec une diminution de l'incidence de l'infarctus du myocarde et cérébral (2). Même la consommation de produits laitiers gras, de crème et de beurre n'était pas associée avec une augmentation du risque cardio-vasculaire (3). Les recommandations nutritionnelles courantes n'en continuent pas moins à privilégier clairement les produits laitiers pauvres en matière grasse, sous prétexte que sinon, les apports d'acides gras saturés seraient trop élevés et que par là le risque d'infarctus du myocarde augmenterait.

L'acide pentadécanique pour mesurer la consommation de graisse lactique

La graisse lactique contient de l'acide pentadécanique, un acide gras saturé ne pouvant pas être synthétisé par le métabolisme humain. Comme l'indique son nom, il possède 15 atomes de carbone (C15 :0). Après son ingestion, il est stocké dans divers tissus de notre organisme. C'est ainsi que sa proportion dans les phospholipides du plasma sanguin permet de mesurer de manière spécifique la consommation de graisse lactique. La part de l'acide myristique – un autre acide gras saturé présent dans la graisse lactique – ne fournit par contre pas d'indication de la quantité de graisse lactique consommée. L'organisme est en effet capable d'en synthétiser lui-même de grandes quantités (synthèse de novo de lipides à partir d'hydrates de carbone). En l'occurrence, les tissus des personnes consommant beaucoup d'hydrates de carbone – surtout quand le bilan énergétique est positif – affichent une teneur élevée d'acide myristique (C14:0) Cette situation est corrélée avec un risque accru de troubles faisant partie du syndrome métabolique (4).



Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis

Dans la Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis (étude MESA), on avait récolté de 2000 à 2002 des données sur l'alimentation, le mode de vie et la santé de 6814 hommes et femmes adultes, âgés de 45 à 84 ans (38 % Blancs, 28 % Noirs 22 % d'Hispaniques et 12 % d'Asiatiques) dans six villes des États-Unis (Baltimore, Maryland; Chicago, Illinois; Forsyth County, Caroline du Nord; New York, NY; Los Angeles County, Californie; St. Paul, Minnesota). Plusieurs études de suivi ont par la suite été menées sur les cohortes, à savoir de 2002 à 2003, de 2004 à 2005, de 2005 à 2007 et de 2010 à 2011.

Résultats

Les analyses du régime alimentaire révélèrent que la teneur en C15:0 dans les phospholipides sériques était influencée le plus fortement via la consommation de fromage, de beurre et de lait entier. Dans une analyse transversale, la pression sanguine systolique, la pression sanguine diastolique ainsi que le taux des triglycérides étaient d'autant plus bas que la part du C15:0 dans les phospholipides sériques était élevée. Ce constat est d'autant plus intéressant que le régime DASH, souvent recommandé pour faire baisser la pression sanguine, prescrit explicitement des produits laitiers pauvres en matière grasse. Après dix ans de suivi, on a recensé 189 cas de maladies cardio-vasculaires. Dans les analyses multivariées qui intégraient tous les facteurs d'influence connus relevant de l'alimentation et du mode de vie, ainsi que tous les facteurs de risque importants, on a constaté clairement un abaissement statistiquement significatif et dose-dépendant du risque cardio-vasculaire. En comparaison des sujets affichant la plus faible part de C15:0 dans les phospholipides sériques, ceux qui affichaient la part la plus élevée de C15:0 phospholipidique présentaient un risque cardio-vasculaire 53 % moindre et un risque coronarien 65 % moindre. Ces corrélations inverses furent observées indifféremment chez les femmes et chez les hommes et dans les quatre groupes ethniques considérés.

Dans la discussion des résultats de leur étude, les auteurs de l'étude MESA soulignent que celle-ci contredit clairement la thèse souvent émise selon laquelle la consommation de graisse lactique et de produits laitiers gras serait néfaste pour le cœur et la circulation sanguine. Et dans leur conclusion, ils appellent à pousser de toute urgence la recherche concernant l'influence de la graisse lactique, des acides gras spécifiques de la graisse lactique et de la consommation de lait et de produits laitiers sur le système cardio-vasculaire.

Commentaire

Combien de temps encore va-t-on mettre en garde, dans les recommandations nutritionnelles officielles, contre la consommation de produits laitiers gras uniquement parce que trois acides gras saturés peuvent faire augmenter le taux de cholestérol LDL dans des conditions contrôlées? Entre-temps, on sait que les mêmes acides gras saturés font également augmenter le taux de cholestérol HDL, ce qui n'est toutefois que rarement mis à discussion. En outre, la graisse lactique contient non seulement une grande variété d'acides gras saturés, mais aussi toute une gamme d'acides gras mono et polyinsaturés, dont un grand nombre ont des propriétés bioactives. Enfin, on est mieux approvisionné en vitamine D avec des produits laitiers riches en matière grasse, et le lait gras naturel ainsi que les produits qui en sont issus

nous apportent toute une série de composants bioactifs. Vouloir limiter la consommation de ces aliments en invoquant l'effet de trois acides gras isolés sur le cholestérol LDL est un raisonnement par trop simplificateur.

Bibliographie

1. de Oliveira Otto MC, Nettleton JA, Lemaitre RN, M Steffen L, et al. Biomarkers of dairy fatty acids and risk of cardiovascular disease in the multi-ethnic study of atherosclerosis. J Am Heart Assoc. 2013 Jul 18;2(4):e000092.
2. Elwood PC, Pickering JE, Givens DI, et al.: The consumption of milk and dairy foods and the incidence of vascular disease and diabetes: an overview of the evidence. Lipids 2010;45:925-939
3. Soedamah-Muthu SS, Ding EL, Al-Delaimy WK, et al.: Milk and dairy consumption and incidence of cardiovascular diseases and all-cause mortality: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. Am J Clin Nutr 2011;93:158-171
4. Zong G, Zhu J, Sun L, Ye X, et al. Associations of erythrocyte fatty acids in the de novo lipogenesis pathway with risk of metabolic syndrome in a cohort study of middle-aged and older Chinese. Am J Clin Nutr. 2013;98:319-26.

Pour de plus amples informations

Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Relations publiques / Centre de compétences «lait»
Susann Wittenberg
Nutritionniste B.Sc.
Weststrasse 10
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 57
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Mail [lait](mailto:lait@psl.ch) juillet/août 2013



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch