

Nouvelles méta-analyses: Le lait et les produits laitiers ne sont pas des facteurs de risque cardio- vasculaire

Pour répondre à la question de savoir si le lait et les produits laitiers sont des facteurs de risque cardio-vasculaire, des études prospectives ont été entreprises sur les paramètres cliniquement pertinents.

Il existe à ce sujet des revues systématiques et des méta-analyses:

- La première méta-analyse a été publiée en 2004 (1) et la deuxième en 2008 (2). Elles sont arrivées toutes deux à la même conclusion, à savoir que le risque d'infarctus du myocarde et cérébral diminue significativement quand la consommation de lait augmente – et ce «malgré» les acides gras saturés.
- En 2009 a été publiée une autre méta-analyse sur ce même thème (3). Elle faisait état d'une tendance inverse, à savoir que plus la consommation de lait et de produits laitiers augmente, plus le risque coronarien diminue.
- En novembre 2009 ont été publiés les résultats de la revue systématique la plus complète jamais réalisée à ce jour sur la question (4). Il y est établi une différenciation en fonction des divers produits laitiers et l'aspect méthodologique y a été fortement souligné et évalué. Pour cette analyse, 12 études de longue durée ont été prises en compte. Cela équivaut à une collecte de données provenant de plus de 280'000 sujets.

Résultat

On note un défaut d'homogénéité dans les corrélations. Elles varient en fonction du produit laitier et du sexe. En résumé, la majorité des études prospectives n'indique pas de rapport significatif entre le lait ou les produits laitiers et les maladies coronariennes ou l'absence de risque coronarien.

Une étude de cohortes réalisée en Suède et publiée récemment va dans le même sens. Dans le cadre de cette étude, les scientifiques ont observé 1'752 hommes pendant une durée de 12 ans (5). Les résultats ont montré qu'une consommation abondante de légumes et de fruits associée à une consommation abondante de produits laitiers très gras faisait baisser le risque



coronarien d'env. 60 pour cent ! En revanche, si la consommation de légumes et de fruits était associée principalement à une consommation de produits laitiers maigres, la tendance s'inversait et le risque coronarien augmentait.

Commentaire

Les acides gras saturés ont longtemps été un point de débat parce que trois d'entre eux, à savoir les acides laurique, myristique et palmitique, font monter le taux de cholestérol LDL. A la suite de cette découverte, toutes les denrées alimentaires présentant une teneur élevée en acides gras saturés, quel qu'en soit le type, ont été décriées comme étant des facteurs de risque pour la santé, sans que les effets proprement dits sur la santé aient pour autant été vérifiés ou pris en compte. Dans le lait et les produits laitiers, une bonne partie des acides gras saturés se présente sous forme d'acides gras à chaîne courte et moyenne qui n'ont pas d'influence sur le taux de cholestérol et n'auraient en fait jamais dû être évoqués dans ce débat sur les implications sanitaires. Rappelons en outre que 40 années de recherche ont produit une quantité impressionnante de données attestant que les acides gras saturés ne sont pas un facteur de risque d'infarctus du myocarde (6).

Les revues systématiques et les méta-analyses des présentes études de longue durée sur la consommation de lait et de produits laitiers débouchent sur le même constat : pas de risque lié à une consommation élevée ! La plupart de ces résultats pourtant scientifiquement bien étayés restent jusqu'à présent ignorés. Pour preuve, la discussion sur l'étiquetage des denrées alimentaires, comme l'étiquetage à feux tricolores ou l'étiquette «Choices», utilisés entre autres pour mettre en garde contre les produits alimentaires d'une teneur définie en acides gras saturés et donc «malsains ». Pour se convaincre de cette absurdité, il suffit de se référer aux analyses mentionnées plus haut, en particulier en ce qui concerne le lait et les produits laitiers.

Bibliographie

1. Elwood PC, Pickering JE, Hughes J, Fehily AM, Ness AR. Milk drinking, ischaemic heart disease and ischaemic stroke II. Evidence from cohort studies. Eur J Clin Nutr 2004;58:718-24.
2. Elwood PC, Givens DI, Beswick AD, Fehily AM, Pickering JE, Gallacher J. The survival advantage of milk and dairy consumption: an overview of evidence from cohort studies of vascular diseases, diabetes and cancer. J Am Coll Nutr 2008;27:723S-34S.
3. Mente A, de Koning L, Shannon HS, Anand SS. A systematic review of the evidence supporting a causal link between dietary factors and coronary heart disease. Arch Intern Med 2009;169:659-69.



Suisse. Naturellement.



www.swissmilk.ch

4. Gibson RA, Makrides M, Smithers LG, Voevodin M, Sinclair AJ. The effect of dairy foods on CHD: a systematic review of prospective cohort studies. Br J Nutr 2009;102:1267-75.
5. Holmberg S, Thelin A, Stiernström E-L. Food Choices and Coronary Heart Disease: A Population Based Cohort Study of Rural Swedish Men with 12 Years of Follow-up. Int J Environ Res Public Health 2009;6:2626-2638.
6. Skeaff CM, Miller J. Dietary fat and coronary heart disease: summary of evidence from prospective cohort and randomised controlled trials. Ann Nutr Metab 2009;55:173-201.

Pour de plus amples informations

Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Relations publiques /Centre de compétences «lait»
Regula Thut Borner
Diététicienne diplômée ES
Weststrasse 10
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 58
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Mailaiter février 2010



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch