

## Plus de lait et de produits laitiers: moins d'obésité chez les enfants et les adultes

Deux revues systématiques ont été publiées récemment sur l'influence des produits laitiers sur le surpoids. Elles montrent que les laitages pourraient réduire le risque d'obésité et que le yogourt contribuerait à prévenir le surpoids et le syndrome métabolique.

Les boissons sans alcool édulcorées au sucre, très riches en calories, sont soupçonnées de favoriser l'épidémie de surpoids. En diététique, on estime que le risque est lié uniquement à la



Les produits laitiers, le yogourt notamment, semblent favoriser la prévention du surpoids.

hauteur de la densité énergétique, car on part du principe que les calories issues de différentes denrées alimentaires ou boissons posent toutes le même problème en matière de contrôle pondéral. Dans les faits, les données scientifiques relatives aux boissons rafraîchissantes sucrées constituent une base probante, de telle sorte que même des chercheurs proches du lobby du sucre reconnaissent qu'il y a un risque plus élevé de surpoids en cas de consommation accrue de telles boissons (1). Le point faible de ces boissons est que malgré l'apport énergétique élevé, elles ne

rassient pas pour autant, raison pour laquelle elles sont généralement consommées avec de la nourriture solide.

Le lait de table et les boissons lactées se distinguent en cela des boissons rafraîchissantes sucrées. S'ils fournissent des quantités équivalentes de calories, ils ont en revanche un effet rassiant notable. Néanmoins, la consommation de lait entier est souvent considérée comme problématique ou présentant un risque de surpoids rien que pour sa densité énergétique relativement élevée. Une telle position serait justifiée si toutes les calories avaient le même effet. De nombreuses études antérieures semblent cependant indiquer que les personnes consommant beaucoup de lait – même du lait entier – sont tendanciellement plus sveltes ou présentent un risque moindre de surpoids que celles qui en consomment peu, voire pas du tout.



## Consommation de lait et obésité

Dans le but de tirer au clair la question de l'influence de la consommation de lait sur le surpoids et l'obésité, des chercheurs de la faculté de médecine de l'université Qingdao (Qingdao, Shandong, Chine) ont procédé à une méta-analyse synthétique de données existantes (2). Ils se sont servis de 17 études épidémiologiques sur la consommation totale de produits laitiers et de 16 études équivalentes sur la consommation de lait de table.

### Résultats

Les études transversales sur des enfants montrent une probabilité de surpoids ou d'obésité inférieure de 46 % pour la consommation la plus élevée de lait et de laitages, tous produits confondus, par rapport à l'apport le plus faible. Chez les adultes, cette probabilité était aussi significativement inférieure de 25 %. Quant à la moyenne des enfants et des adultes, elle donne une probabilité significativement réduite de 26 % pour le surpoids et l'obésité. Toutefois, les corrélations n'étaient pas linéaires ou dose-dépendantes. En prenant en considération uniquement la consommation de lait de table, la probabilité de surpoids et d'obésité était significativement inférieure de 13 % chez les enfants et de 23 % chez les adultes, la corrélation étant ici linéaire: le risque d'obésité baissant de 16 % par augmentation de 200 grammes de lait par jour!

Les auteurs concluent de leurs résultats qu'une consommation accrue de lait et de produits laitiers pourrait réduire le risque d'obésité et que cette donnée pourrait jouer un rôle important en matière de santé publique.

## Yogourt: surpoids et syndrome métabolique

Le yogourt a toujours été considéré comme favorisant le contrôle pondéral. Depuis longtemps, la consommation de yogourt n'est pas uniquement prônée parce qu'il est bon pour la santé, mais aussi parce qu'il rend svelte. Des scientifiques de l'université de Navarre (Espagne) se sont penchés sur ces corrélations et ont réalisé et publié une revue des principales études sur le sujet (3). Pour ce faire, ils ont recherché dans les bases de données médicales des années 1966 à juin 2016 les études de longue durée concernant l'influence de la consommation de yogourt sur le développement du surpoids, de l'obésité et du syndrome métabolique. Dix études correspondant aux critères précis recherchés ont été intégrées dans l'analyse. Trois études concernaient le risque de surpoids et d'obésité, huit l'influence sur le poids corporel et le tour de taille, trois le risque de développer le syndrome métabolique et une la possibilité de réduire l'obésité abdominale.

### Résultats

Toutes les études n'ont, certes, pas donné une corrélation inverse significative du type «plus la consommation de yogourt est élevée, plus le risque est faible». Cependant, sur les dix études, neuf étaient concordantes quant au résultat suivant: augmentation plus faible du poids, taille plus fine et moins de syndrome métabolique. Les études de longue durée convergeaient également sur le fait qu'une consommation accrue était corrélée avec une baisse de l'indice d'obésité.

Les auteurs concluent que sur la base des données existantes, la consommation de yogourt apparaît favorable à la prévention du développement du surpoids et du syndrome métabolique, mais que de meilleures études avec des contrôles précis doivent encore être menées.

## Bibliographie

1. Khan TA, Sievenpiper JL. Controversies about sugars: results from systematic reviews and meta-analyses on obesity, cardiometabolic disease and diabetes. Eur J Nutr 2016;55(Suppl 2):25-43.
2. Wang W, Wu Y, Zhang D. Association of dairy products consumption with risk of obesity in children and adults: a meta-analysis of mainly cross-sectional studies. Ann Epidemiol 2016;26(12):870-882.
3. Sayon-Orea C, Martinez-Gonzalez MA, Ruiz-Canela M, Bes-Rastrollo M. Associations between Yogurt Consumption and Weight Gain and Risk of Obesity and Metabolic Syndrome: A Systematic Review. Adv Nutr 2017;8(1):146s-154s.

## 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, avril 2017



Suisse. Naturellement.

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