

Plus de lait, moins de diabète Analyse de la relation dose-réponse

Un nouveau survol systématique de la littérature avec méta-analyse d'études de suivi de longue durée révèlent que le risque de diabète de type 2 est d'autant plus faible que la consommation de lait et de produits laitiers est abondante.



Les produits laitiers font baisser le risque diabétique.

De nombreux médias spécialisés et tout public propagent encore la thèse selon laquelle la consommation de lait et de produits favoriserait le risque de développement du diabète de type 2. Cette assertion se base non pas sur des études ad hoc, mais sur des réflexions d'ordre physiologique: premièrement, la graisse du lait est comme on le sait riche en acides gras saturés dont on prétend qu'ils favorisent la résistance à l'insuline; deuxièmement, la consommation de lait et de produits laitiers provoque la libération de quantités relativement importantes d'insuline et fait également augmenter la sécrétion de facteurs de croissance semblables à l'insuline (IGF-1). Cela porte à croire que consommés en grandes quantités, le lait et les produits laitiers pourraient à long terme surcharger le pancréas, et par là rendre plus probable l'évolution vers un état diabétique.

Risques relatifs dose-dépendants pour le lait et les produits laitiers

Les études de suivi de longue durée (études de cohorte) qui se sont intéressées à l'état de santé de sujets ayant l'habitude de consommer beaucoup de lait et de produits laitiers sont en fait relativement nombreuses. Toutefois, elles n'ont livré jusqu'ici absolument aucun indice laissant à penser que le lait et les produits laitiers feraient augmenter le risque de diabète, les résultats obtenus suggérant plutôt une diminution du risque diabétique. Certes, les résultats ne sont pas tout à fait homogènes. Pour éclaircir davantage la question d'une relation dose-réponse, des scientifiques du *Département de santé publique et de médecine générale de l'Université norvégienne de sciences et de technologie* de Trondheim (Norvège) et du *Département d'épidémiologie et de santé publique de l'Imperial College London* (Royaume Uni) ont procédé à une méta-analyse des études de suivi de longue durée répertoriées jusqu'en juin 2013 dans les banques de données médicales (1). À l'aide de modèles à effet aléatoire, ils ont calculé les risques relatifs (RR) en fonction de la dose de lait et de produits laitiers consommée.



Résultats

La méta-analyse incluait un total de 17 études de cohorte. L'analyse de la relation dose-réponse pour la consommation globale de lait et de produits laitiers révéla un risque diabétique significativement abaissé de 7 % par 400 grammes consommés en plus par jour (RR = 0,93; IC 0,87 – 0,99).

- 200 grammes de produits laitiers gras consommés en plus par jour correspondaient à une baisse non significative de 2 % du risque diabétique (RR = 0,98; IC 0,94 – 1,03).
- 200 grammes de lait et de produits laitiers pauvres en matière grasse en plus par jour correspondaient à une baisse significative de 9 % du risque diabétique (RR = 0,91; IC 0,86 – 0,96).
- 200 grammes de lait consommés en plus par jour correspondaient toujours à une baisse significative de 13 % du risque diabétique (RR = 0,87; IC 0,72 – 1,04).
- Une augmentation de 50 grammes de la consommation journalière de fromage correspondait à une baisse significative de 8 % du risque diabétique (RR = 0,92; IC 0,86 – 0,99).
- Enfin, 200 g de yogourt consommé en plus par jour correspondaient à une baisse pas tout à fait significative de 22 % du risque diabétique (RR = 0,78; IC 0,60 – 1,02).

Une corrélation inverse, hautement significative et non linéaire fut constatée pour les produits laitiers dans leur ensemble (P pour non-linéarité < 0,0001) et pour les produits laitiers pauvres en matière grasse (P pour non-linéarité = 0,06), mais aussi pour le fromage (P pour non-linéarité = 0,05) et le yogourt (P pour non-linéarité = 0,004). Lorsque les apports augmentaient, la courbe s'aplatissait légèrement.

Commentaire

La présente méta-analyse montre qu'il existe une relation significative inverse entre les apports de lait et de produits laitiers et le risque de développement du diabète de type 2. Elle montre une fois encore que les recherches portant sur les liens et les mécanismes biochimiques et physiologiques ne considèrent que l'une des facettes d'un tout. Les recommandations tenant compte de la globalité des acquis doivent également refléter les conclusions des études épidémiologiques et cliniques menées sur la problématique.

Dans le cas particulier du lait et des aliments élaborés à partir de celui-ci, on a affaire à un mélange infiniment complexe de substances actives. Ce n'est pas, et de loin, parce qu'un ou deux types d'acides gras sur la centaine qu'ils contiennent peuvent favoriser dans les essais une résistance à l'insuline ou parce que les protéines lactiques entraînent une forte sécrétion d'insuline que le lait provoque effectivement les maladies associées à ces phénomènes. Il est toujours possible que d'autres composants du lait aient des effets non observés ou non mesurables capables de compenser tous les risques théoriques. Pendant des décennies, les théories ne se basant que sur l'aspect des nutriments ont régulièrement mené à des conclusions erronées. Les aliments sont composés d'une multitude de substances actives et inhibitrices intégrées dans une matrice physiologique, raison pour laquelle la diététique devrait de nouveau se consacrer davantage à l'alimentation dans sa globalité.

Pas de risque en termes de mortalité globale

Les études de suivi de longue durée qui se sont penchées non seulement sur le rapport entre une maladie définie et la consommation de certains aliments, mais aussi sur la mortalité globale par rapport à l'alimentation, offrent dans ce contexte un éclairage intéressant. Dans le numéro de septembre de l'*American Journal of Public Health* a été publiée une méta-analyse de toutes les études de longue durée s'intéressant aux liens entre la consommation de lait et de produits laitiers et la mortalité globale (2). Les résultats obtenus montrent qu'une grande consommation de lait et de produits laitiers est absolument sans risque.

Il n'y a, scientifiquement parlant, aucune raison de revenir sur l'affirmation suivante: la consommation de lait et de produits laitiers est une solution simple, économique, agréable et, de plus, sûre et fiable, de couvrir les besoins en de nombreux nutriments d'importance vitale.

Bibliographie

1. Aune D, Norat T, Romundstad P, Vatten LJ. Dairy products and the risk of type 2 diabetes: a systematic review and dose-response meta-analysis of cohort studies. *Am J Clin Nutr*. 2013 Aug 14. [Epub ahead of print]
2. O'Sullivan TA, Hafeekost K, Mitrou F, Lawrence D. Food sources of saturated fat and the association with mortality: a meta-analysis. *Am J Public Health*. 2013 Sep;103(9):e31-42.

Pour de plus amples informations

Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Relations publiques/Centre de compétences «lait»
Susann Wittenberg
Diététicienne-nutritionniste BSc
Weststrasse 10
3000 Berne 6

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

Mailaiter octobre 2013

