

## Plus de lait – risque de syndrome métabolique réduit

Quelques études ont déjà montré par le passé que le lait a des effets positifs concernant le syndrome métabolique (SMet). Deux nouvelles méta-analyses confirment que consommer plus de lait et de produits laitiers protège contre le développement du SMet.

De plus en plus de gens sont en état de surpoids ou obèses, alors que, parallèlement, l'activité physique au quotidien diminue. D'où l'apparition toujours plus fréquente, dans les sociétés industrialisées, d'une résistance à l'insuline, une perturbation du métabolisme des glucides ayant de nombreux effets secondaires qui débouchent avec le temps sur le syndrome métabolique. Celui-ci se définit par cinq traits qui, pris séparément, mais en particulier quand ils sont combinés, font fortement augmenter le risque de diabète de type 2, d'infarctus du myocarde et d'accident vasculaire cérébral ainsi que de divers types de cancer. La définition du syndrome métabolique est légèrement différente d'une société de nutrition à l'autre. Dans notre pays, c'est celle de l'International Diabetes Federation (IDF) qui s'est largement imposée. Pour le type caucasien, celle-ci se réfère aux



Le lait et les produits laitiers protègent contre le syndrome métabolique.

critères suivants:

- Tension artérielle supérieure ou égale à 135:85 mmHG
- Tour de taille  $\geq$  80 cm chez la femme et  $\geq$  94 cm chez l'homme
- Glycémie à jeun  $\geq$  100 mg/dl (ou prise de médicaments contre le diabète)
- Triglycérides au moins 150 mg/dl
- Cholestérol HDL  $\leq$  50 mg/dl chez la femme et 40 mg/dl chez l'homme.

Une personne satisfait aux critères de diagnostic du syndrome métabolique lorsqu'elle présente simultanément au moins trois de ces caractéristiques. Mais souvent, quatre ou toutes les cinq sont réunies.

Certaines études avaient déjà montré par le passé qu'une consommation accrue de lait et de produits laitiers réduit le risque de syndrome métabolique. Les données n'étaient toutefois pas homogènes. C'est ce qui a incité récemment deux groupes de travail à procéder – indépendamment l'un de l'autre – à une évaluation synthétique des études disponibles dans le cadre de



méta-analyses. L'une a été conduite par des scientifiques du département de l'alimentation et de la nutrition de l'Université Kyung Hee à Séoul (Corée du Sud) (1), l'autre par le département de nutrition et d'hygiène alimentaire de la School of Public Health de l'Université Soochow à Suzhou (Chine) (2).

## Résultats du département de l'alimentation et de la nutrition

L'analyse coréenne a tenu compte d'études qui avaient été publiées jusqu'en mars 2015 et qui satisfaisaient aux critères précités d'inclusion dans la méta-analyse (1). Les scientifiques ont dépouillé en tout neuf études d'observation de longue durée dont les participants étaient en parfaite santé au début de l'étude. L'étude englobait au départ 35 379 participants, et 7322 cas de SMet avaient été diagnostiqués à la fin de la période d'observation. Après ajustement selon les habitudes alimentaires des participants, un risque de SMet significativement diminué de 15 % a été calculé pour la consommation la plus élevée de lait et de produits laitiers en comparaison avec la consommation la plus faible (RR = 0,85; IC à 95 %: 0,73–0,98). Par portion de lait et de produits laitiers consommée en plus par jour, le risque de SMet était de 12 % plus faible (RR = 0,88; IC à 95 %: 0,82–0,95). Par ailleurs, les auteurs ont constaté que cette corrélation était comparable pour les différentes zones géographiques, qu'elle ne se modifiait pas avec la longueur du suivi et que l'ajustement selon des variables essentielles confondantes ne changeait rien au résultat.

## Résultats du département de nutrition et d'hygiène alimentaire

Sept études d'observation de longue durée satisfaisaient aux critères d'inclusion dans la méta-analyse des scientifiques chinois (2). Résultat: le risque de SMet était 14 % plus faible pour la consommation la plus élevée de lait et de produits laitiers en comparaison du risque pour la consommation la plus basse (RR = 0,86; IC à 95 %: 0,79–0,92). La corrélation persistait chez divers sous-groupes (lait frais en comparaison des produits laitiers) et dans les analyses de sensibilité. Par portion de lait et de produits laitiers consommée en plus par jour, le risque de SMet était de 6 % plus faible (RR = 0,94; IC à 95 %: 0,90–0,98).

Les deux groupes de travail concluent de leurs résultats qu'une consommation accrue de lait et de produits laitiers protège du syndrome métabolique.

## Bibliographie

1. Kim Y, Je Y. Dairy consumption and risk of metabolic syndrome: a meta-analysis. *Diabet Med.* 2015 Oct 3. doi: 10.1111/dme.12970. [Epub ahead of print]

2. Chen GC, Szeto IM, Chen LH, et al. Dairy products consumption and metabolic syndrome in adults: systematic review and metaanalysis of observational studies. Scientific Reports 2015;5:14606

## **Pour de plus amples informations**

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

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, novembre 2015



Suisse. Naturellement.

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