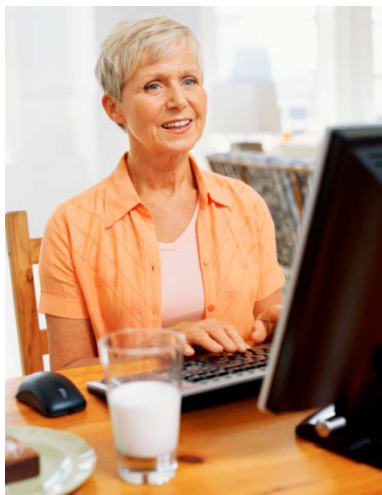


## Potentiel des produits laitiers comme nourriture cérébrale

Doreen Gille, Station de recherche Agroscope Liebefeld-Posieux ALP-Haras, Berne

Rester alerte et bien dans sa tête jusque dans le grand âge est certainement l'un des vœux les plus chers de tous les aînés. Le lait et les produits laitiers semblent avoir à cet égard un impact bénéfique.

En Europe, on devient de plus en plus vieux, les statistiques le montrent clairement. C'est en principe une bonne nouvelle, et aussi une preuve que la médecine fait des progrès. Cepen-



Le lait nourrit le cerveau

dant, le vieillissement de la population comporte aussi de grands défis, notamment pour les systèmes sanitaires et sociaux des pays d'Europe. Il est en l'occurrence important que les aînés puissent bénéficier de soins répondant à leurs besoins physiologiques. L'entretien des capacités cognitives représente ici un enjeu de taille. Divers constituants alimentaires aux vertus potentiellement bénéfiques à cet égard ont été identifiés par le passé. Les acides gras oméga 3, en particulier, sont réputés avoir un effet positif sur les fonctionnalités du cerveau, preuves scientifiques à l'appui. On les trouve par exemple dans les graines et l'huile de lin, l'huile de colza et les poissons gras. Jusqu'ici, on avait fait peu de cas du potentiel des produits laitiers comme «nourriture cérébrale». Et ce à tort, vu la composition très riche de ce groupe d'aliments dont certains constituants ont montré une action favorable incontestable sur les facultés mentales.

### Vitamines B6 et B12

Le cas des vitamines B6 et B12, naturellement présentes avant tout dans la viande et les produits carnés ainsi que dans le lait et les produits laitiers, illustre bien ce potentiel. Elles interviennent dans la synthèse de certains neurotransmetteurs, messagers porteurs d'information permettant aux neurones de communiquer entre eux. La vitamine, B12 administrée au bon moment et sous surveillance clinique, peut retarder efficacement l'apparition des premiers symptômes de démence. Des études ont montré par ailleurs que des apports de vitamine B12 ont une action bénéfique sur les fonctions cognitives et cérébrales des personnes âgées. Chez les probants aux facultés mentales déjà atteintes, l'administration de vitamine B12 amenait une amélioration des facultés langagières.



## Produits laitiers

Comme nous n'absorbons pas les substances nutritives séparément, mais allons toujours les puiser dans des aliments complexes, il est très important de tester les aliments entiers et leur influence sur les fonctions cognitives. Les résultats de quelques études de suivi publiés par le passé suggèrent qu'une consommation accrue de produits laitiers partiellement dégraissés est associée à une amélioration générale des fonctions cérébrales, ainsi qu'à une probabilité moindre de développer des symptômes de démence ou des troubles cognitifs. Dans ces travaux, les produits au lait entier avaient toutefois l'effet inverse chez des personnes âgées: plus elles en consommaient, plus leurs facultés mentales baissaient. Dans une étude transversale parue récemment, les auteurs se sont intéressés avant tout à l'influence des produits laitiers sur la santé mentale. Des femmes et des hommes bien portants au nombre de 972, âgés de 23 à 98 ans, recrutés à cet effet, ont d'abord été soumis à une série de tests médicaux standardisés visant à évaluer l'état de leurs facultés mentales. À la fin, ils ont dû remplir un questionnaire renseignant sur leur alimentation, leur santé et leur mode de vie, et notamment la fréquence de leur consommation de produits laitiers de différentes catégories de teneur en matière grasse. Le dépouillement des données ainsi obtenues a montré qu'une consommation abondante de produits laitiers a une influence favorable sur les facultés cognitives, et ce indépendamment du produit consommé préférentiellement (lait, yogourt, fromage, crème). Qui plus est, les personnes qui buvaient habituellement du lait maigre ou partiellement écrémé affichaient de meilleures valeurs dans les tests médicaux.

## Conclusion

Le lait et les produits laitiers pourraient favoriser le maintien des facultés mentales jusqu'à un âge avancé. L'influence de la teneur en matière grasse des produits laitiers devra en revanche faire l'objet d'études plus poussées dans le futur.

## Auteure

Doreen Gille  
Station fédérale de recherche Agroscope Liebefeld-Posieux ALP-Haras  
Schwarzenburgstrasse 161  
3003 Berne

Références bibliographiques disponibles chez l'auteure.

Maillaiter Juillet/Août 2012



Suisse. Naturellement.

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