

## Produits laitiers et inflammation

Récemment, une étude a exploré l'implication des produits laitiers dans les réactions inflammatoires humaines. Conclusion: contrairement à des préjugés tenaces, les produits laitiers ont un effet légèrement antiinflammatoire. Ce groupe d'aliments pourrait être bénéfique aux sujets présentant des troubles du métabolisme, en particulier.

Les processus inflammatoires constituent un pan important de la défense immunitaire, qui a pour but de protéger l'organisme des substances étrangères. Chez les malades ou les personnes souffrant de troubles métaboliques, la réponse inflammatoire reste active au lieu de se calmer, ce qui favorise l'apparition de pathologies chroniques non transmissibles comme les maladies coronariennes ou le diabète sucré de type 2. L'alimentation, et notamment les nutriments absorbés, peuvent avoir une influence positive tout comme une influence négative sur les réactions inflammatoires. Les produits laitiers jouent ici un rôle particulier. Ils sont porteurs de composants immunomodulateurs tels que vitamines, lacto-



Les produits laitiers contiennent des composants immunomodulateurs.

ferrine ou prébiotiques. De plus, ils sont capables d'influencer la flore intestinale, qui représente un élément important du système immunitaire humain. Les probiotiques sont quant à eux régulièrement associés au renforcement du système immunitaire. Par le passé cependant, des résultats d'études prouvant le contraire ont également été publiés. On y accuse les acides gras saturés de la graisse lactique, mais aussi les anticorps contenus dans le lait de vache, de déclencher chez l'être humain des inflammations, alors que d'autres études ne révèlent aucun effet des produits laitiers sur le système immunitaire ou sur les processus inflammatoires. La difficulté, pour l'analyse et l'évaluation de ces résultats, est la grande variation des protocoles d'étude et par là de la qualité des expériences. Le présent travail avait en l'occurrence pour but de synthétiser les résultats de tous les essais publiés sur des produits laitiers et les inflammations au moyen d'un score d'inflammation, en évaluant surtout la qualité des études à l'aune de standards scientifiques.



## Une évaluation critique

Des bases de données bibliographiques internationales pertinentes ont d'abord été explorées à la recherche de publications portant sur les «produits laitiers et leur influence sur les réactions inflammatoires humaines». Un total de 52 études avec 78 résultats utilisables a pu être identifié et utilisé pour une évaluation globale. Comme il n'existe pas de méthode permettant d'évaluer correctement les résultats d'un lot d'études très différentes, les auteurs ont décidé de mettre au point un «score d'inflammation» qui a permis de synthétiser les résultats d'étude, y compris les paramètres d'inflammation mesurés, tout en tenant compte de la qualité de ces études.

Chaque étude utilisable a été évaluée notamment selon les critères suivants, résumés dans un tableau: population étudiée et témoin, teneur en matière grasse du produit laitier donné à consommer, type de produit laitier (fermenté ou non), produit témoin, type d'intervention, étude contrôlée ou non, randomisée ou non, conception de l'étude (p. ex. croisée, aigüe, de longue durée), type et nombre des paramètres d'inflammation mesurés. Les auteurs ont par ailleurs évalué si dans les études en question, la sensibilité au dosage (p. ex. même produit laitier donné à différentes doses) et la biodisponibilité de certains composants ont été testées. En outre, l'existence, dans la publication, d'une discussion autour des composants bioactifs (p. ex. peptides) des produits laitiers impliqués dans les résultats a semblé digne l'intérêt. Chaque critère fournissait des points qui ont été additionnés et utilisés pour une analyse statistique. Le maximum de points réalisable allait de -1 à +11 (=favorisant l'inflammation, donc PROinflammatoire) ou de +1 à +11 (=inhibant l'inflammation, donc ANTIinflammatoire).

## Résultats

Les études ont livré en tout 32 résultats témoignant d'effets antiinflammatoires de la consommation de produits laitiers, contre 19 indiquant une activité proinflammatoire, et 27 un potentiel ni proinflammatoire, ni antiinflammatoire. Selon l'analyse statistique du score d'inflammation, l'ensemble des 52 études semble indiquer un effet légèrement antiinflammatoire. La consommation de produits laitiers semble notamment être bénéfique aux sujets souffrant de troubles métaboliques (p. ex. les personnes en surpoids). Dans cette population, l'évidence statistique d'un score d'inflammation légèrement positif était également plus forte. Il a également pu être montré que les produits laitiers favorisent l'inflammation chez les personnes allergiques au lait. Cette réaction paraît logique puisque le système immunitaire et les réactions inflammatoires associées sont fortement activés lors d'une allergie. Enfin, tous les produits laitiers – aussi bien ceux réduits en matière grasse que ceux au lait entier – présentaient un score d'inflammation légèrement positif, et les calculs ont également mis en évidence un potentiel légèrement antiinflammatoire des produits laitiers fermentés.

## Conclusion et perspectives

Les résultats précités sont attribués aux divers composants des produits laitiers, comme les métabolites des bactéries lactiques, les peptides bioactifs ou les glycanes. Des recherches intensives sont encore en cours pour savoir comment exactement, à quelles concentrations,

sur la base de quels mécanismes agissent ces composants, et surtout quelle est leur biodisponibilité. Les auteurs du travail de synthèse concluent qu'il importera, à l'avenir, de caractériser et de décrire plus précisément les aliments/produits laitiers administrés dans les études, afin de pouvoir en tirer des conclusions de meilleure qualité. Les interactions entre les composants, surtout, sont de grand intérêt et ont une énorme influence sur l'effet qu'un aliment déploie dans l'organisme.

## Bibliographie

Bordoni et al, Critical Reviews in Food Science and Nutrition, 2015  
<http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10408398.2014.967385>

## Auteure

Doreen Gille, nutritionniste dipl. troph.  
Agroscope, Institut des sciences en denrées alimentaires IDA,  
Schwarzenburgstrasse 161, 3003 Berne  
Tél. 058 465 30 31, [doreen.gille@agroscope.admin.ch](mailto:doreen.gille@agroscope.admin.ch)

Newsletter pour les professionnel·les de la nutrition, juillet/août 2016



Suisse. Naturellement.

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