

Produits laitiers et santé cardiovasculaire

Barbara Walther, Station de recherche Agroscope Liebefeld-Posieux ALP-Haras, Berne

Les causes et les facteurs de risques cardiovasculaires sont multiples. Les plus souvent cités sont le tabagisme, la sédentarité, l'obésité (abdominale), des valeurs modifiées de la lipidémie (dyslipidémie) et l'hypertension artérielle. Les trois derniers facteurs peuvent être influencés notamment par l'alimentation, les produits laitiers ayant un impact favorable.

Les résultats de diverses études épidémiologiques suggèrent qu'une alimentation riche en corps gras et certaines pathologies cardiovasculaires seraient corrélées. Pour expliquer ce phénomène, l'attention s'est focalisée sur la dyslipidémie (profil défavorable des lipides sanguins). Les lipoprotéines de faible densité (LDL) et de très faible densité (VLDL), qui transportent le cholestérol du foie vers les tissus et organes périphériques, sont ainsi incriminées dans le développement de l'artériosclérose. Les lipoprotéines de haute densité (HDL) transportent en revanche le cholestérol excédentaire des tissus vers le foie, où il est d'abord transformé p. ex. en acide biliaire avant d'être éliminé.



On recommande donc, pour prévenir les maladies cardiovasculaires, d'une part, d'éviter des taux sanguins élevés du cholestérol total et LDL, et d'autre part de veiller à un taux de HDL assez élevé. Il faudrait surveiller en particulier les apports de graisses saturées, qui, contrairement aux acides gras insaturés, font augmenter le taux du cholestérol total et LDL.

En raison de la part relativement élevée d'acides gras saturés (env. 60 %) et de sa teneur en cholestérol, la graisse du lait s'est acquise une réputation de facteur de risque cardiovasculaire. C'est pourquoi on recommandait aux patients à risque de réduire leur consommation de produits laitiers gras ou de se rabattre sur des produits pauvres en matière grasse.

Or, aucune corrélation significative entre la consommation de produits laitiers et les pathologies cardio-vasculaires ainsi que l'infarctus du myocarde et l'infarctus cérébral n'a pu être confirmée dans des méta-analyses récemment publiées, regroupant les résultats de différents travaux sur la question. Diverses raisons et explications sont évoquées pour expliquer ce phénomène: premièrement, le lait peut contenir jusqu'à 400 acides gras différents à des concentrations variables, dont un grand nombre d'acides gras mono- et polyinsaturés. La



fraction des lipides saturés se compose principalement d'acides gras à chaîne courte ou moyenne (4–20 atomes de carbone), qui ne modifient pas négativement le taux de cholestérol. Seuls les acides laurique (C 12 :0), myristique (C 14 :0) et palmitique (C 16 :0) sont considérés comme hypercholestérolémiant. Les produits laitiers ne contribuent toutefois que pour 10 à 20 % à ces apports d'acides gras néfastes sur l'ensemble des apports alimentaires, en fonction du pays et du mode d'alimentation. Par ailleurs, la graisse lactique est en mesure d'augmenter la concentration des HDL cardioprotectrices. De récentes méta-analyses réalisées à partir d'études épidémiologiques suggèrent enfin que les acides gras saturés ne font pas augmenter le risque de pathologies coronariennes.

L'influence des produits laitiers sur la tension artérielle a déjà fait l'objet de nombreuses études. L'une des plus connues est l'étude multicentrique DASH, où l'on a réussi à abaisser de manière significative la pression sanguine chez des hypertendus au moyen d'une alimentation donnant beaucoup de place aux fruits, aux légumes et aux produits laitiers pauvres en graisse. Les produits laitiers contribueraient à eux seuls pour moitié à cet effet hypotenseur. Le composant responsable serait le calcium, mais d'autres minéraux comme le magnésium et le potassium peuvent influencer sur la régulation de la pression sanguine. Des recherches intensives menées sur les peptides bioactifs avec une action hypotensive et antithrombotique présumée confortent les constats suggérant une influence tendanciellement positive des produits laitiers (fermentés) sur la santé cardio-vasculaire.

Bibliographie

Références bibliographiques disponibles chez l'auteur.

Auteure

Barbara Walther
Station fédérale de recherche Agroscope Liebefeld-Posieux ALP-Haras
Schwarzenburgstr. 161
3003 Berne

Mail laitier octobre 2012