

## Produits laitiers fermentés – pourquoi ils sont bons pour la santé

Le lait et les produits laitiers fournissent des protéines de haute qualité, différents lipides ainsi que des nutriments indispensables comme le calcium, le phosphore, la vitamine B<sub>12</sub> et la vitamine D. En outre, ils contiennent des peptides bioactifs qui ont des propriétés antioxydantes et antibactériennes et peuvent avoir un effet positif sur la santé.



Pour conserver le lait, le rendre transportable, moins périssable, plus disponible et plus digeste pour certaines personnes (car le lactose est dégradé pendant le processus de fermentation), les êtres humains font fermenter le lait depuis des millénaires pour fabriquer principalement des yogourts et différents fromages. On consommait des produits laitiers il y a 8000 ans déjà, comme l'a prouvé la présence de protéines de lait dans le tartre d'un squelette trouvé en Afrique. Cette forme de transformation du lait a représenté une évolution importante dans les débuts de l'agriculture, dont les origines remontent au sixième millénaire avant J.-C. en Europe du Nord (1).

En raison de leur haute valeur nutritionnelle, les produits laitiers fermentés sont considérés comme «les perles de l'industrie laitière» (2). Pendant la fermentation, les bactéries lactiques et les bifidobactéries produisent une grande diversité de composés bioactifs et de métabolites. Un nombre croissant d'études scientifiques concluent que les nombreux effets positifs sur la santé de la consommation de produits laitiers fermentés (PLF) sont dus en grande partie à ces probiotiques présents naturellement.

Récemment, un groupe de travail multidisciplinaire composé de chercheurs·euses en nutrition et en alimentation de différentes universités en Chine et au Pakistan a examiné les données des études disponibles et a résumé les résultats les plus pertinents. L'étude montre avec des preuves significatives que la consommation de PLF augmente l'activité antioxydante et antimicrobienne et renforce ainsi le système immunitaire congénital. En outre, les données indiquent que les PLF peuvent être utilisés à des fins thérapeutiques contre la diarrhée, les maladies inflammatoires de l'intestin, les symptômes du côlon irritable, le diabète, la tuberculose et l'obésité. De plus, les scientifiques ont trouvé de bons indices donnant à penser que les PLF pourraient avoir un effet préventif contre le cancer et, en raison de la diminution du taux de cholestérol LDL, également contre les maladies cardiovasculaires.

En écho à ces données, des médecins suisses de l'Université de Genève ont récemment émis l'hypothèse que les bienfaits du régime méditerranéen sur la santé étaient également dus, dans une mesure non négligeable, à la consommation de PLF, traditionnellement élevée dans les pays méditerranéens (1). Ils ont ainsi passé en revue et résumé les études disponibles sur le régime méditerranéen. Ils arrivent à la conclusion que les prébiotiques et les probiotiques présents dans le yogourt ou le fromage ont très probablement un effet bénéfique sur la croissance et l'homéostasie osseuses, la santé cardiovasculaire, la mortalité due au cancer, le risque de diabète de type 2 et peut-être la fonction cognitive. Comme ces différents effets, observés de manière significative chez les consommateurs de PLF, sont absolument comparables aux avantages pour la santé des personnes suivant un régime méditerranéen traditionnel, ils en concluent que les produits laitiers fermentés contribuent très probablement aux avantages pour la santé d'un régime méditerranéen.

## Bibliographie

- (1) Rizzoli R, Biver E. Role of fermented dairy products in the health benefits of a mediterranean diet. *Aging Clin Exp Res.* 2024;36(1):75. doi: 10.1007/s40520-024-02721-x.  
<https://link.springer.com/article/10.1007/s40520-024-02721-x>
- (2) Salem GN. et al. *Front. Nutr. Sec. Nutrition and Food Science Technology*; 2014;11.  
doi.org/10.3389/fnut.2024.1328620  
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2024.1328620/full>

### Impressum

© Swissmilk 2024

Éditeur: Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk, Berne

Responsable de projet: Susann Wittenberg, BSc en écotrophologie, Swissmilk

Traduction: Trait d'Union, Berne

Photo: shutterstock

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, juin 2024

**Producteurs Suisses de Lait PSL**

**Swissmilk**

**Santé & saveur**

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berne

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

**Suisse. Naturellement.**