

## Les produits laitiers dans la recherche sur le foie

La stéatose hépatique non alcoolique (NAFLD, de l'anglais «Non Alcoholic Fatty Liver Disease») touche jusqu'à 38 % des adultes dans le monde et est étroitement liée à l'augmentation du taux de maladies extra-hépatiques. Une étude récente a examiné la manière dont la consommation de produits laitiers et les facteurs génétiques influençaient le risque de souffrir de cette maladie.



Dans le cas de la stéatose hépatique non alcoolique, désormais également appelée «maladie hépatique stéatosique associée à un dysfonctionnement métabolique» (MASLD, de l'anglais «Metabolic dysfunction-associated steatotic liver disease»), une quantité excessive de graisses s'accumule dans les cellules du foie, indépendamment de la consommation d'alcool. La NAFLD est devenue la cause la plus fréquente de maladie chronique du foie dans le monde. On estime en effet que jusqu'à 38 % des adultes sont concernés (1). Selon les pronostics, la prévalence mondiale de la NAFLD continuera à augmenter au cours de la prochaine décennie, parallèlement à l'augmentation des épidémies d'obésité et de diabète sucré de type 2.

Au cours des 10 à 15 dernières années, la recherche a découvert que la NAFLD était une maladie multi-systémique. Il semblerait que non seulement la résistance à l'insuline et le dysfonctionnement métabolique qui en découle jouent un rôle important dans le développement d'une NAFLD et de ses principales morbidités liées au foie (cirrhose, insuffisance hépatique et carcinome hépatocellulaire [CHC]), mais la maladie serait également associée à des complications extra-hépatiques telles que les maladies

cardiovasculaires, le diabète sucré de type 2, l'insuffisance rénale chronique (IRC) et certains types de cancers extra-hépatiques (1). On comprend alors mieux l'importance de la prévention de la NAFLD au niveau mondial.

Certaines études épidémiologiques antérieures ont montré qu'une consommation accrue de lait et de produits laitiers pouvait réduire le risque de NAFLD. Afin d'en savoir plus sur ce lien de cause à effet, un groupe de scientifiques chinois a récemment analysé les données de la célèbre étude «UK Biobank» menée en Angleterre (2). Ceux-ci ont étudié l'influence de l'alimentation et de la prédisposition génétique sur la NAFLD. Les types de produits laitiers consommés et la fréquence de leur consommation ont été évalués au début de l'étude à l'aide d'un questionnaire sur internet (Oxford WebQ) et définis comme la somme du lait, du yogourt et du fromage consommés. La NAFLD et la cirrhose ont été évaluées sur la base des hospitalisations et des décès enregistrés dans la UK Biobank.

Cette étude de cohorte comprenait 190 145 participant·es. Au cours d'une période de suivi moyenne de 12 ans, 1512 cas de NAFLD et 556 cas de cirrhose ont été diagnostiqués. Après avoir corrigé statistiquement plusieurs facteurs perturbants potentiels, les résultats suivants ont été obtenus. Si l'on compare la consommation la plus élevée de produits laitiers avec la plus faible, la probabilité de développer une NAFLD est significativement réduite de 14 %. Pour les produits laitiers riches en matières grasses, on a certes constaté une réduction du risque de 4 %, sans toutefois atteindre le niveau de signification. En revanche, les chercheur·euses ont découvert que les produits laitiers pauvres en matières grasses réduisaient le risque de 22 % de manière significative. Une réduction significative du risque de 14 % a été constatée pour les produits laitiers non fermentés et de 21 % pour les produits laitiers fermentés.

La comparaison entre la consommation de produits laitiers la plus élevée et la plus faible a montré une réduction significative du risque de développer une cirrhose du foie. Au total, le risque a été significativement réduit de 25 %. Pour les produits laitiers riches en matières grasses, il était réduit de 3 %, ce qui n'est pas significatif. Il était réduit de 33 % pour les produits laitiers pauvres en matières grasses, de 25 % pour les produits laitiers non fermentés et de 29 % pour les produits laitiers fermentés, de manière significative à chaque fois.

Aucun lien n'a été observé entre la consommation de produits laitiers et la prédisposition génétique à la NAFLD ou à la cirrhose.

## Conclusion

Les auteur·es concluent de leurs données qu'une consommation plus élevée de lait et de produits laitiers est associée à un risque plus faible de développer une NAFLD ou une cirrhose, indépendamment des facteurs génétiques.

## Bibliographie

1. Targher G, Byrne CD, Tilg H. MASLD: a systemic metabolic disorder with cardiovascular and malignant complications. *Gut*. 2024;73(4):691-702. doi: 10.1136/gutjnl-2023-330595.

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berne

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

Suisse. Naturellement.

2. Wu H, et al. Intake of the different types of dairy products, genetic predisposition, and the risks of nonalcoholic fatty liver disease and cirrhosis: a prospective cohort study. *Food Funct* 2024;15(9):5050-5062. doi: 10.1039/d3fo04602h.

### **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 professionnel·les de la nutrition, septembre 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.**