

Troubles du métabolisme des glucides Les empêcher avec des produits laitiers?

Le pourcentage de diabétiques dans la population augmente continuellement, parallèlement à l'épidémie de surpoids. De nombreuses études de longue durée ont démontré que les personnes qui consomment régulièrement beaucoup de lait et de produits laitiers risquent moins de contracter un diabète de type 2 que celles qui en consomment moins, voire y renoncent complètement (1). C'est ce que montre une fois encore très clairement une étude brésilienne.

Un groupe de scientifiques brésiliens des Universités de Rio Grande do Sul et de Sao Paulo s'est récemment penché sur la question de savoir quels mécanismes du métabolisme pourraient expliquer cet effet protecteur (2). Pour ce faire, ils ont analysé des données de la Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil), une étude d'observation de longue durée portant sur 10 010 participants issus de six villes brésiliennes, âgés de 35 à 75 ans, qui ne souffraient ni de diabète ni de maladies cardiovasculaires au début de l'étude.



Le lait peut abaisser le risque de troubles du métabolisme.

d'insuline à jeun, glycémie postprandiale (valeur à 2 heures après OGTT), taux d'insuline postprandial (valeur à 2 heures après OGTT), HbA1c et établissement de l'indice HOMA (Homeostasis Model Assessment), qui est une formule établie comme indicateur de l'insulino-résistance. Les liens entre la consommation de lait et de produits laitiers et les paramètres précités du métabolisme glucidique ont été calculés au moyen d'une analyse de régression linéaire multivariée incluant de nombreuses variables comme l'âge et le sexe, la formation, la profession, le

Méthode

Les habitudes alimentaires des participants ont été relevées au moyen d'un questionnaire de fréquence alimentaire. Les scientifiques en ont déduit la consommation de lait et de produits laitiers. La fonction du métabolisme des glucides a été examinée sur la base de divers paramètres déterminants: glycémie à jeun, taux



diabète dans l'anamnèse familiale, le tabagisme, le mouvement, la consommation d'alcool, ainsi que divers facteurs alimentaires.

Résultats

Les chercheurs ont constaté une corrélation inverse pour les six paramètres mesurés du métabolisme glucidique. Plus la consommation de lait et de produits laitiers était élevée, plus la probabilité de troubles du métabolisme était basse!

Avec l'augmentation de la consommation, on constatait même un abaissement linéaire dose-dépendant des valeurs de la glycémie – à jeun comme après les repas – et de la valeur du HbA1c. Une consommation élevée de lait était corrélée certes de manière non linéaire, mais significative, avec une valeur postprandiale abaissée du taux d'insuline, ainsi qu'avec un indice HOMA significativement plus bas. Les produits laitiers fermentés avaient la plus forte influence.

Commentaire

Cette étude montre de manière impressionnante qu'il n'y a pas qu'une simple corrélation entre un risque moindre de diabète et une forte consommation de lait et produits laitiers. Elle met clairement en évidence l'influence de ceux-ci sur deux grandeurs décisives du diabète, la glycémie et l'insulinémie. Ce constat est d'autant plus significatif que certaines thèses préconisent que l'effet insulino-gène de la protéine lactique doit avoir une influence négative sur la sensibilité à l'insuline et favoriser le diabète. Au vu des nombreuses données disponibles, cette allégation devrait être considérée comme clairement réfutée.

Bibliographie

1. Aune D, Norat T, Romundstad P, et al. Dairy products and the risk of type 2 diabetes: a systematic review and dose-response meta-analysis of cohort studies. *Am J Clin Nutr* 2013;98:1066-83.
2. Drehmer M, Pereira MA, Schmidt MI, et al. Associations of dairy intake with glycemia and insulinemia, independent of obesity, in Brazilian adults: the Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil). *Am J Clin Nutr*. 2015;101:775-82.

Pour de plus amples informations

Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk
Relations publiques / Centre de compétences «lait»
Susann Wittenberg, BSc en écotrophologie
Weststrasse 10, case postale, 3000 Berne 6
Téléphone 031 359 57 57, factsandnews@swissmilk.ch

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, juillet/août 2015



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch