

## Une nouvelle méta-analyse évalue la corrélation entre les acides gras saturés et les pathologies cardiovasculaires

A la mi-janvier de cette année paraissait (online first) sur le site de la plus prestigieuse revue professionnelle de la nutrition, l'American Journal of Clinical Nutrition, la méta-analyse la plus vaste et la plus détaillée jamais réalisée parmi les études de longue durée concernant l'influence des acides gras saturés sur l'incidence des cardiopathies coronariennes et des attaques cérébrales (1). Les résultats de ces travaux prouvent sans ambiguïté que les acides gras saturés ne sont pas un facteur de risque cardiovasculaire.

Comme annoncé dans le *Mail* de janvier 2009<sup>1</sup>, d'éminents et influents auteurs issus des milieux de la recherche en nutrition ont dépouillé les données accumulées au cours des dernières décennies et procédé à une analyse et à une évaluation globales de toutes les études d'observation et de cohortes de longue durée menées sur le sujet. Le groupe de travail en question comprenait le professeur Ronald Krauss, l'un des plus célèbres lipidologues du monde, et sa collaboratrice, le docteur Patty Siri Tarino, du Children's Hospital Oakland Research Institute (CHORI), à Oakland (Californie, USA). Ont également contribué à ces travaux deux sommités en les personnes du professeur Frank Hu, célèbre épidémiologiste, et de sa collaboratrice, le docteur Qi Sun de l'Université de Harvard, à Boston.

Les travaux de recherche ont été promus financièrement pour moitié par les instances nord-américaines de la santé (NIH) et pour moitié par Unilever et le National Dairy Council des Etats-Unis. Ce soutien équilibré a permis d'écarter la possibilité que les résultats aient pu être biaisés par des intérêts particuliers.

### La méta-analyse la plus vaste jamais réalisée

Siri-Tarino PW, Sun Q, Hu FB, Krauss RM. Meta-analysis of prospective cohort studies evaluating the association of saturated fat with cardiovascular disease. *Am J Clin Nutr* 2010.



Les scientifiques ont procédé à une étude approfondie de la littérature selon des critères sévères. Au terme de celle-ci, 21 études de cohorte ont été incluses dans l'analyse. La plus ancienne datait de l'année 1981, la plus récente de 2007. En tout 16 études ont livré des données sur la morbidité et la mortalité liées aux pathologies coronariennes, 8 études sur l'infarctus cérébral. A noter que quelques-unes ont livré des données sur les deux pathologies. Un total de 347'747 sujets ont ainsi été observés sur une période allant de 5 à 23 ans. 11'006 «cas» mortels ou non mortels sont survenus pendant la période de suivi. Une corrélation entre l'incidence de ces cas et la consommation d'acides gras saturés a été recherchée au moyen de méthodes statistiques très modernes et hautement sophistiquées.

## Résultats

L'augmentation de la consommation n'était aucunement corrélée avec un plus grand risque de cardiopathie coronarienne. La comparaison de l'apport le plus élevé avec l'apport le plus faible (5e et 1er quintiles) révéla un risque relatif de 1.07 (intervalle de confiance à 95 % : 0.96–1.19) pour les pathologies coronariennes et de 0.81 (intervalle de confiance à 95 % : 0.62–1.05) pour l'infarctus cérébral. Globalement pour les deux catégories de pathologies cardio-vasculaires, on obtint un risque relatif de 1.00 (intervalle de confiance à 95 % : 0.89–1.1) pour la consommation la plus élevée par rapport à la consommation la plus faible d'acides gras saturés. Autrement dit, le risque de développer une pathologie cardio-vasculaire à issue mortelle ou non mortelle augmente de 0 pour cent lorsque l'on consomme beaucoup d'acides gras saturés!

Même dans des analyses conduites dans des sous-groupes, c'est-à-dire lorsque l'on différenciait les résultats par tranches d'âge (< ou > 60 ans), par sexe ou par la qualité des études, les constats restaient inchangés.

Les auteurs aboutissent à la conclusion que l'on ne dispose pas d'assez de preuves en faveur de l'opinion largement répandue selon laquelle les acides gras saturés seraient un facteur de risque cardio-vasculaire.

Dans une synthèse avec prise de position publiée également «online first» le 20 janvier passé, en complément de la méta-analyse en question<sup>2</sup>, et qui fera également partie de la version imprimée, les quatre scientifiques exposent encore une fois leurs résultats dans un bilan global de l'influence de l'alimentation sur les maladies cardio-vasculaires.

- Ils font remarquer que l'approche consistant à sortir de leur contexte certains nutriments, comme les acides gras saturés, est beaucoup trop simpliste, et qu'il faudrait plutôt se pencher sur les nombreuses interactions en présence.
- Ils relèvent expressément à ce propos que compte tenu du mode de vie actuel favorisant la sédentarité et le surpoids, des apports abondants de glucides contribuent de manière décisive à l'apparition d'un profil athérogène de la lipémie, et par là à une augmentation



Suisse. Naturellement.



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

du risque cardio-vasculaire, raison pour laquelle il est très important de veiller à réduire les apports de glucides (2).

## Commentaire

Cette méta-analyse – la plus vaste et la plus importante jamais réalisée – confirme les deux méta-analyses moins importantes menées par d'autres groupes de travail et déjà parues au cours des 10 derniers mois (3, 4)<sup>34</sup>. La plupart des études épidémiologiques utilisées dans les méta-analyses sont antérieures à l'an 2000. Le constat très net des présents travaux n'est donc en aucun cas une «découverte», mais la déduction logique des données existant depuis des dizaines d'années. La majorité des différentes études réalisées au cours des dernières décennies prouvent en effet que les acides gras saturés ne sont pas un facteur de risque coronarien.

## Bibliographie

1. Siri-Tarino PW, Sun Q, Hu FB, Krauss RM. Meta-analysis of prospective cohort studies evaluating the association of saturated fat with cardiovascular disease. Am J Clin Nutr 2010.
2. Siri-Tarino PW, Sun Q, Hu FB, Krauss RM. Saturated fat, carbohydrate, and cardio-vascular disease. Am J Clin Nutr 2010.
3. Mente A, de Koning L, Shannon HS, Anand SS. A systematic review of the evidence supporting a causal link between dietary factors and coronary heart disease. Arch Intern Med 2009;169:659-69.
4. Skeaff CM, Miller J. Dietary fat and coronary heart disease: summary of evidence from prospective cohort and randomised controlled trials. Ann Nutr Metab 2009;55:173-201.

## Pour de plus amples informations

Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL  
Swissmilk  
Relations publiques /Centre de compétences «lait»  
Regula Thut Borner  
Diététicienne diplômée ES  
Weststrasse 10  
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 58  
factsandnews@swissmilk.ch  
www.swissmilk.ch

Mailaiter février 2010

---

<sup>1</sup> [http://www.swissmilk.ch/fr/uploads/media/Kongressbericht\\_\\_Phoenix1\\_f.pdf](http://www.swissmilk.ch/fr/uploads/media/Kongressbericht__Phoenix1_f.pdf)

<sup>2</sup> <http://www.ajcn.org/cgi/content/abstract/ajcn.2008.26285v1>

<sup>3</sup> [http://www.swissmilk.ch/fr/uploads/media/Nouvelle-meta-analyse-le-lait-pas-de-risque-cardio-vasculaire\\_.pdf](http://www.swissmilk.ch/fr/uploads/media/Nouvelle-meta-analyse-le-lait-pas-de-risque-cardio-vasculaire_.pdf)

<sup>4</sup> <http://www.swissmilk.ch/fr/uploads/media/FAO-OMS-acides-gras-sature-pas-de-risque-cardiovasculaire.pdf>