

Yogourt, lait fermenté et santé

Dans de nombreuses cultures, le yogourt a toujours été considéré comme très sain. Son action bénéfique est attribuée notamment aux effets des micro-organismes qui s'y développent, comme *Lactobacillus casei* ou *Bifidobacterium bifidum*. Ces bactéries utiles présentes dans l'intestin sont également regroupées sous le nom de probiotiques.



Deux récentes revues systématiques et une méta-analyse des études menées au cours des dernières décennies prouvent maintenant mieux que jamais, par une méthodologie scientifique moderne, que de manière générale, les produits laitiers fermentés – non seulement le yogourt, mais aussi le kéfir, le lait caillé, le babeurre, le fromage affiné, la crème acidulée et la crème fraîche – sont à de nombreux égards bons pour la santé (1, 2).

Une revue de deux chercheurs en nutrition étasuniens (de l'Université Purdue à West Lafayette, et de l'Université du Nebraska) a synthétisé sous forme narrative les données disponibles sur l'influence de ces produits par rapport au poids corporel, au syndrome métabolique, au diabète de type 2, aux maladies cardiovasculaires, au cancer, ainsi qu'à la santé gastrique, intestinale et osseuse.

Le deuxième groupe de travail composé de chercheurs et de médecins nutritionnistes de diverses universités espagnoles s'est consacré exclusivement à l'influence des produits laitiers fermentés sur la santé cardio-vasculaire et a compilé les données d'un total de 18 études d'observation de longue durée (études de cohorte) dans des méta-analyses. Ses travaux incluaient en outre 37 études d'intervention randomisées contrôlées, où des probiotiques ont été soit ajoutés au lait et aux produits laitiers, soit administrés sous forme de gélules (2).

Résultats

Les chercheurs américains ont constaté un effet protecteur consistant de la consommation accrue de produits laitiers fermentés par rapport aux cancers du sein et de l'intestin, au contrôle pondéral, au syndrome métabolique et au diabète de type 2, aux maladies gastriques, intestinales et osseuses ainsi qu'aux maladies cardiovasculaires (1). Dans leur conclusion, ils insistent sur le fait qu'il manque jusqu'à maintenant dans les recommandations alimentaires officielles des indications concrètes quant à l'importance particulière des produits laitiers fermentés, et ils demandent à ce que celles-ci soient à l'avenir mentionnées.

Les études d'observation de longue durée espagnoles ont révélé un risque faiblement mais significativement abaissé d'attaques cérébrales, d'ischémies cardiaques et de mortalité cardio-vasculaire. Par contre, la consommation de yogourt était associée à un risque clairement plus bas de syndrome métabolique et de diabète de type 2.

Les études d'intervention alimentaire randomisées et contrôlées ont révélé chez les patients souffrant de troubles du métabolisme un abaissement plus net des paramètres des lipides sanguins avec les produits laitiers enrichis en probiotiques qu'avec l'administration de probiotiques sous forme de gélules. Par contre, ce mode de prise donnait de meilleurs résultats chez les patients diabétiques par rapport aux biomarqueurs du diabète. Les deux modes de prise entraînaient une amélioration des paramètres anthropométriques chez les probants en surpoids.

Bibliographie

1. Savaiano DA, Hutkins RW. Yogurt, cultured fermented milk, and health: a systematic review. *Nutr Rev* 2020; online first.
<https://academic.oup.com/nutritionreviews/article/doi/10.1093/nutrit/nuaa013/5843523>
2. Judit Companys J, Pla-Pagà L, Calderón-Pérez L, et al. *Adv Nutr* 2020;11(4):834–863
<https://academic.oup.com/advances/article-abstract/11/4/834/5819130?redirectedFrom=fulltext>

Pour de plus amples informations

Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk
Nutrition & cuisine / 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 professionnel·les de la nutrition, septembre 2020