

## IDF Nutrition Symposium

Des scientifiques de la nutrition et de l'alimentation se sont rencontrés pour des échanges (virtuels) –  
Première partie

Pour la première fois, le symposium IDF Nutrition and Health s'est tenu virtuellement et de manière autonome. Du 11 au 12 mai, les participant·es ont eu l'occasion de s'informer des derniers acquis scientifiques concernant l'impact de l'alimentation, et en particulier des produits laitiers, sur les maladies non transmissibles, le microbiome et le système immunitaire. La discussion a porté aussi sur la contribution des aliments d'origine animale à une alimentation saine et durable.



La première partie traite de la contribution du lait et des produits laitiers à une alimentation saine et de leur impact sur certaines maladies non transmissibles.

## Poids

Chez l'adulte, selon les données disponibles à ce jour, le lait et les produits laitiers intégrés dans un régime adéquat aident à perdre du poids, le lait écrémé n'apportant pas de bénéfice supplémentaire par rapport au lait entier. Chez l'enfant et l'adolescent, le lait et les produits laitiers n'ont pas d'impact négatif sur la croissance, et ils ne favorisent ni le surpoids ni une augmentation de la circonférence abdominale. On a affaire ici à des phénomènes multifactoriels et encore mal connus. D'autres études randomisées et contrôlées de longue durée chez les adultes comme chez les enfants et les adolescents sont nécessaires afin de clarifier l'effet des différents produits laitiers sur l'évolution du poids et pour comprendre les mécanismes sous-jacents.

## Diabète de type 2

Le lait et les produits laitiers ont apparemment des effets positifs dans la prévention ainsi que le traitement du diabète de type 2. Le yogourt, en particulier, fait diminuer l'incidence de ce diabète avec l'augmentation de la consommation, alors que le lait et le fromage ne semblent pas avoir d'effet. Quant à l'effet des produits laitiers avec du sucre ajouté chez les diabétiques de type 2, il n'est pas clair. Une supériorité des variantes allégées en matière grasse ne s'est pas confirmée dans toutes les études. Les travaux futurs devraient donc tenir compte de la teneur en sucre et en matière grasse des produits ingérés. Par ailleurs, d'autres études de longue durée avec des mesures répétées seront nécessaires pour comprendre les mécanismes à la base de l'effet des produits laitiers sur le diabète de type 2, et déterminer s'ils ont plus de succès pour la prévention ou dans une phase précoce de la maladie que pour un diabète déjà établi.

## Système cardiovasculaire

Les données disponibles à ce jour sont insuffisantes pour évaluer de manière concluante l'influence du lait et des produits laitiers sur la santé cardiaque. Certains tripeptides issus de la protéine lactique peuvent abaisser la tension artérielle, et la membrane des globules lipidiques a manifestement le potentiel de renforcer l'activité cérébrale. Il faudra cependant pousser davantage la recherche sur le plan moléculaire pour mesurer l'effet des autres composants bioactifs. Toujours est-il que les acides gras trans de la graisse du lait sont considérés comme neutres par rapport aux maladies cardiovasculaires.

## Santé osseuse

L'alimentation est l'un des facteurs influençables pour atteindre une densité osseuse maximale dans la jeunesse et freiner la fonte osseuse chez la personne âgée. La protéine, la vitamine D et le calcium, notamment, sont d'importants constituants d'une alimentation qui se veut bénéfique à l'ossature, et ils sont abondants dans le lait et les produits laitiers. De plus, la biodisponibilité du calcium du lait et des produits laitiers est 2 à 16 fois plus élevée par rapport au calcium de sources végétales. Les produits laitiers affichent des teneurs plus élevées en protéine, en calcium, en magnésium, en potassium, en zinc et en phosphore par calorie que la plupart des autres denrées. Et de tels aliments à haute densité nutritionnelle sont précisément importants pour les aînés, qui manquent souvent d'appétit. Chez les jeunes en croissance aussi, le lait et les produits laitiers renforcent considérablement l'ossification, raison pour laquelle une alimentation excluant les produits laitiers pourra difficilement favoriser et aider à maintenir une densité et une santé osseuses optimales.

## Santé musculaire

L'approvisionnement en protéines est essentiel pour la formation et l'entretien de la musculature. Divers facteurs comme leur quantité et leur source, ainsi que leur combinaison avec d'autres macronutriments, leur mode de préparation, le moment de l'ingestion et même la posture (assis/couché), influencent la protéosynthèse postprandiale (après les repas). Un taux de transformation élevé et rapide des protéines alimentaires en protéines musculaires est important. C'est pourquoi les protéines rapidement assimilables, comme les protéines du lactosérum, riches en leucine, contribuent davantage à la formation du muscle que celles à assimilation lente. Les protéines animales ont une valeur supérieure aux protéines de sources végétales parce qu'elles sont plus riches en acides aminés essentiels. Pour une production musculaire optimale, une personne adulte a besoin d'ingérer 60 g de protéines par jour. Idéalement, l'ingestion de ces dernières sera répartie sur la journée. Un petit repas riche en protéines pris avant le coucher stimule la synthèse de masse musculaire pendant la nuit. D'autres facteurs influençant l'assimilation des acides aminés et, par conséquent, la production de masse musculaire, sont la composition, la préparation et le traitement des diverses sources de protéines. Pour les personnes âgées, en particulier, une prise accrue de protéines devrait s'accompagner d'une activité sportive qui stimule la formation et l'entretien de la masse musculaire, et permet ainsi de compenser la fonte musculaire due au ralentissement du métabolisme avec l'âge.

## Cancer

Tout comme les produits aux céréales complètes, les fibres et l'activité physique, les produits laitiers et le calcium ont un effet protecteur dose-dépendant contre le cancer du côlon (diminution du risque de 6 % par 200 g de lait/jour). Il n'y a pas de lien entre la consommation de produits laitiers dans leur ensemble et la mortalité par le cancer de l'intestin. Par contre, les produits laitiers entiers étaient associés à une augmentation de la mortalité, et les produits laitiers pauvres en matière grasse à une réduction de la mortalité. Il n'existe toutefois que très peu d'études qui traitent de l'influence de ces aliments pendant et après la maladie. La plupart des travaux sur les liens entre l'alimentation et le cancer portent sur la prévention. À cet égard, le lait et les produits laitiers ont un effet protecteur. Pourtant, ils ne sont pas inclus dans les recommandations en matière de prévention du cancer parce qu'un risque légèrement augmenté (7 %) a été rapporté pour le cancer de la prostate. À noter cependant que les résultats diffèrent selon le stade du cancer de la prostate. À un stade avancé, les produits laitiers déploient dans toutes les études un effet bénéfique sur l'évolution de la maladie. Les résultats aux stades précoces et finaux sont plutôt défavorables, mais très hétérogènes sur ce plan. C'est pourquoi il n'est pas pertinent pour le moment de formuler des recommandations alimentaires concernant les produits laitiers pour les malades et survivants du cancer. Il y a trop de facteurs en jeu dont le rôle est encore à élucider, comme la composition corporelle, la santé musculaire et osseuse, les effets secondaires du traitement et la diversité du microbiome.

## Résumé

Les données disponibles suggèrent que les produits laitiers et leurs nutriments sont bénéfiques pour la régulation du poids et pour la santé osseuse et musculaire, et qu'ils ont un effet préventif sur le diabète de type 2. Le calcium et les produits laitiers ont un effet protecteur dose-dépendant contre le cancer du côlon. Par contre, le constat d'un risque légèrement accru à certains stades du cancer de la prostate ne permet pas de recommander le lait et les produits laitiers pour la prévention du cancer. Les données actuelles dans ce domaine et concernant l'évaluation de leur effet sur les maladies cardiovasculaires sont encore lacunaires. En l'occurrence, d'autres études randomisées et contrôlées de longue durée seront

nécessaires pour améliorer les connaissances concernant l'impact du lait et des produits laitiers sur les maladies non transmissibles et pour comprendre les mécanismes à la base de leurs effets.

## **Bibliographie**

[https://fil-idf.org/idf\\_events/idf-nutrition-symposium/](https://fil-idf.org/idf_events/idf-nutrition-symposium/)

## **Auteure**

Barbara Walther, PhD, sciences de la nutrition  
Dominik Guggisberg, PhD, analyses physiques, radioprotection & statistique  
Agroscope, Schwarzenburgstrasse 161, CH-3003 Berne  
+41 (0)58 463 11 72, [barbara.walther@agroscope.admin.ch](mailto:barbara.walther@agroscope.admin.ch)

Professionnels de la nutrition, octobre 2021