

Le yogourt, bon à tout faire (ou presque)

Le yogourt est un aliment fermenté riche d'une longue tradition. Il présente une combinaison complexe de différents composants, dont la somme des effets est plus grande que l'effet des composants pris individuellement.



Les Suisses mangent en moyenne 53 g de yogourt par jour. Les personnes à partir de 50 ans, les femmes ainsi que les Suisses romands et alémaniques en mangent plus que les personnes plus jeunes, les hommes et les Suisses italiens (1). D'après l'ordonnance du DFI sur les denrées alimentaires d'origine animale, le yogourt est obtenu par fermentation du lait avec les microorganismes *Lactobacillus delbrueckii ssp bulgaricus* et *Streptococcus thermophilus* (2).

Avantages de la fermentation

Les bactéries lactiques permettent au yogourt de se conserver longtemps et fournissent en même temps de la lactase, l'enzyme nécessaire à la digestion du lactose. Le yogourt se digère presque de lui-même et est la plupart du temps bien supporté par les intolérants au lactose, car il agit comme un supplément enzymatique (3, 4).

Les produits laitiers fermentés sont bénéfiques pour les personnes souffrant d'un déficit nutritionnel, car les bactéries lactiques qu'ils contiennent sont capables de synthétiser les vitamines hydrosolubles telles que l'acide folique ou les vitamines B₂ et B₁₂. Le produit est ainsi enrichi de manière naturelle. Certaines

bactéries lactiques peuvent par exemple multiplier par quatre la teneur en acide folique du lait au cours de la fermentation (5). Le processus de fermentation transforme en outre la vitamine K₁ en vitamine K₂ (6). Cette dernière active les protéines de l'os (p. ex. l'ostéocalcine), contribuant ainsi à la minéralisation osseuse. Une méta-analyse (7) a montré que ce phénomène réduit de 50 % le risque de fracture chez les femmes après la ménopause.

Maladies cardiovasculaires

Une récente étude d'intervention (8) confirme les résultats de trois méta-analyses selon lesquelles le yogourt et les produits laitiers fermentés probiotiques entraînent une baisse significative de la pression artérielle (9). Plusieurs revues et méta-analyses (10-12) établissent de manière convaincante que les produits laitiers fermentés sont associés à une réduction du risque de maladies cardiovasculaires.

Diabète et syndrome métabolique

Une synthèse de diverses revues et méta-analyses a montré de manière concordante une diminution statistiquement significative du risque de diabète sucré (type 2) lors de la consommation élevée de lait et de produits laitiers (13). Concernant le yogourt en particulier, une étude de cohorte a mis en évidence une réduction de 11 % du risque de diabète de type 2 lorsque la consommation de yogourt augmentait d'une demi-portion par jour (14). Une autre revue et une méta-analyse ont révélé qu'une importante consommation de yogourt diminuait significativement le risque de présenter une glycémie élevée à jeun et était associée à une baisse du risque de syndrome métabolique (15).

Cancer de la vessie

D'après une nouvelle méta-analyse (16), la consommation de yogourt est associée à une réduction du risque de cancer de la vessie. Ces résultats confirment une méta-analyse antérieure (17) qui mettait en évidence un possible effet protecteur du lait contre le cancer de la vessie.

Conclusion

Le yogourt présente de multiples avantages pour la santé. Sous nos latitudes, il fait partie intégrante de notre alimentation depuis des millénaires (18). Alors, pourquoi ne pas ajouter un yogourt aux deux portions de lait consommées par jour (1) afin d'atteindre les trois recommandées?

Bibliographie

1. Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV. Fiche thématique sur la nutrition, Consommation de lait et de produits laitiers en Suisse en 2014 et 2015. L'enquête nationale sur l'alimentation menuCH. Berne: Département fédéral de l'intérieur DFI, 2017.
2. Ordonnance du DFI sur les denrées alimentaires d'origine animale (ODAIAn) Art. 45. Département fédéral de l'intérieur DFI. URL: <https://www.admin.ch/opc/fr/classified-compilation/20143409/index.html> (03.04.2020).
3. Kok CR, Hutkins R, Yogurt and other fermented foods as sources of health-promoting bacteria. *Nutrition Reviews* 2018;76:4–15.
4. Savaiano DA. Lactose digestion from yogurt: mechanism and relevance. *Am J Clin Nutr* 2014;99:1251S–1255S.

5. Walther B, Schmid A. Effect of Fermentation on Vitamin Content in Food. In: Frias J, Martinez-Villaluenga C, Penas E. Fermented Foods in Health and Disease Prevention. Elsevier, 2016, 131–157.
6. Mozaffarian D. Dairy Foods, Obesity, and Metabolic Health: The Role of the Food Matrix Compared with Single Nutrients. *Adv Nutr* 2019;10:917S–923S.
7. Huang ZB, Wan SL, Lu YJ, et al. Does vitamin K2 play a role in the prevention and treatment of osteoporosis for postmenopausal women: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Osteoporosis International* 2015;26(3):1175–1186.
8. Rietsema S, Elderink C, Joustra ML, et al. Effect of high compared with low dairy intake on blood pressure in overweight middle-aged adults: results of a randomized crossover intervention study. *Am J Clin Nutr* 2019;110:340–348.
9. Brei Ch, Hesecker H, Erbersdobler HF. Milch und Milchfrischprodukte, Teil 5: Konsum von Milchfrischprodukten und Hypertonie. *Ernährungsumschau* 2017;5:M288–M292.
10. Mozaffarian D. Dairy Foods, Obesity, and Metabolic Health: The Role of the Food Matrix Compared with Single Nutrients. *Adv Nutr* 2019;10(5):917S–923S.
11. Astrup A, Geiker NRW, Magkos F. Effects of Full-Fat and Fermented Dairy Products on Cardiometabolic Disease: Food Is More Than the Sum of Its Parts. *Adv Nutr* 2019;10(5):924s–930s.
12. Fontecha J, Calvo MV, Juarez M, et al. Milk and Dairy Product Consumption and Cardiovascular Diseases: An Overview of Systematic Reviews and Meta-Analyses. *Adv Nutr* 2019;10:s164–s189.
13. Brei Ch, Amann-Gassner U, de zwaan M, et al. Milch und Milchfrischprodukte, Teil 3: Konsum von Milchfrischprodukten und Diabetes mellitus. *Ernährungsumschau* 2016;9:M536–M541.
14. Drouin-Chartier JP, Li Y, Ardisson Korat AV, et al. Changes in dairy product consumption and risk of type 2 diabetes: results from 3 large prospective cohorts of US men and women. *Am J Clin Nutr* 2019;00:1–12.
15. Lee M, Lee H, Kim J. Dairy food consumption is associated with a lower risk of the metabolic syndrome and its components: a systematic review and meta-analysis. *Br J Nutr* 2018;6:1–12.
16. Acham, M, Wesselius, A, van Osch FHM, et al. Intake of milk and other dairy products and the risk of bladder cancer: a pooled analysis of 13 cohort studies. *Eur J Clin Nutr* 2020;74:28–35.
17. Mao QQ, Dai Y, Lin YW, et al. Milk consumption and bladder cancer risk: a meta-analysis of published epidemiological studies. *Nutr Cancer* 2011;63(8):1263–1271.
18. Curry A. The milk revolution. *Nature* 2013;500:20–22.

Pour de plus amples informations

Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk, Nutrition & cuisine
Anette Guillebeau, diététicienne BSc
Susann Wittenberg, Bsc en écotrophologie
Weststrasse 10, case postale, 3000 Berne 6
031 359 57 57, nutrition@swissmilk.ch

mai 2020