

LIPIDES DES PRODUITS LAITIERS ET SANTÉ : LA FIN D'UN DOGME

Paris, 22 Octobre 2015

Au cours des 30 dernières années, la plupart des recommandations nutritionnelles se sont focalisées sur les apports en lipides et acides gras saturés dans l'objectif de diminuer l'incidence et la mortalité cardio-vasculaires. En pratique, cette approche a conduit à préconiser la diminution de consommation d'aliments sources d'acides gras saturés tels que les œufs, les viandes et charcuteries ainsi que les produits laitiers.

Mais la science évolue. Depuis une dizaine d'années les études contredisant ce dogme s'accumulent, et un certain nombre d'experts remettent en question l'intérêt de ces stratégies de prévention. A tel point que l'année dernière, le magazine Time titrait « Mangez du beurre. Les scientifiques ont désigné le gras comme l'ennemi ; pourquoi ils se sont trompés ». Que l'OMS jugeait bon de mandater un groupe d'experts pour faire le point sur « saturés et risque cardio-vasculaire », dont les conclusions viennent d'être publiées. Et qu'une nouvelle étude française menée par le Pr J. Ferrières (CHU de Toulouse) et présentée le 30 août au Congrès 2015 de la Société Européenne de Cardiologie à Londres concluait que les « acides gras saturés ne devraient pas être systématiquement associés à un risque cardio-vasculaire élevé, mais considérés comme faisant partie d'un régime alimentaire équilibré ».

C'est dans ce contexte d'actualité que plus de 250 scientifiques, nutritionnistes et chercheurs se sont réunis pour la 12ème conférence de la FENS (Federation of European Nutrition Societies) à Berlin. Dans ce cadre, un symposium* organisé par le Cerin a été l'occasion de présenter les dernières données scientifiques sur les acides gras saturés des produits laitiers et la santé et le retour en grâce du gras. Et de revenir sur un certain nombre d'allégations, pour en déterminer la part de vrai et de faux.

■ En résumé qu'en est-il ?

Pour le Pr B. Lamarche (Université de Laval, Canada) « La diminution de consommation des acides gras saturés n'est pas justifiée par l'évidence scientifique et il serait temps que les autorités de santé prennent en compte toutes ces données pour établir leurs recommandations. »

« C'est ce qu'a fait l'ANSES en France dès 2010, en réactualisant ses recommandations en acides gras » rappelle le Pr P. Legrand. La part des lipides a été augmentée à 35-40% de l'apport énergétique total, et celle des acides gras saturés à 12% (contre 8% antérieurement). Seul l'apport en 3 acides gras (à 12, 14 et 16 atomes de carbone) est limité à 8% car ils sont susceptibles d'augmenter le risque cardio-vasculaire s'ils sont consommés en excès. « Certains acides gras saturés ont des rôles biologiques spécifiques importants » a-t-il déclaré, ajoutant « qu'on ne peut plus considérer les acides gras comme un bloc ».

■ Les bénéfices santé

Le Dr U. Ericson (Lund University Diabetes Center, Suède) a étudié la relation entre les sources alimentaires de lipides et le risque de diabète de type 2 en utilisant les données d'une cohorte suédoise, la « Malmö Diet and Cancer Cohort ». Dans cette étude, la consommation de lipides totaux ou de produits laitiers allégés n'ont pas de lien avec le risque de diabète alors que les produits laits entiers sont associés à une diminution du risque. « Ceci suggère que la matière grasse laitière est, au moins en partie, responsable de cet effet protecteur. L'effet matrice est probablement en jeu car l'effet bénéfique des produits laitiers est la résultante d'interactions complexes entre leurs différents constituants » précise le Dr Ericson.

Pour le Pr A. Astrup (Université de Copenhague), « Le fromage est relativement riche en acides gras saturés mais exerce un effet cardio-protecteur dont le mécanisme repose sur l'effet matrice et sa richesse en calcium. » Il conclut que « Le fromage fait partie d'une alimentation équilibrée et « bonne » pour le cœur ».

En conclusion, le Pr B. Lamarche considère que « La consommation de produits laitiers est associée à une diminution du risque de maladies cardio-vasculaires ».

Contact presse :

Cécile Guthmann

06 13 61 59 87

cguthmann@cerin.org



* Ce symposium a été organisé conjointement par le Cerin, département santé de l'interprofession des produits laitier et EMF (European Milk Forum).