

L'EFFET MATRICE DES ALIMENTS SUR LA SANTÉ : FOCUS SUR LES PRODUITS LAITIERS.

Symposium satellite des JFN

12 novembre 2021, de 13h00 à 14h00.
Auditorium Pasteur.





SYMPOSIUM CERIN

L'EFFET MATRICE DES ALIMENTS SUR LA SANTÉ : FOCUS SUR LES PRODUITS LAITIERS.

Symposium satellite des JFN

PROGRAMME

- **Introduction : l'effet matrice des produits laitiers**
Dr Jean-Michel Lecerf - Lille
- **Effet matrice des produits laitiers sur la santé cardiométabolique : au-delà des nutriments**
Pr Arne ASTRUP - Copenhague, Danemark
- **Santé musculosquelettique à tous les âges de la vie : l'importance de l'effet de la matrice laitière**
Dr sc. Sandra Luliano - Melbourne, Australie

Modérateur : Dr Jean-Michel Lecerf - Lille



BIOGRAPHIE



Dr Jean-Michel Lecerf

Le docteur Jean-Michel Lecerf est médecin spécialiste en endocrinologie et maladies métaboliques. Il exerce comme clinicien au CHRU de Lille, en lipidologie, depuis plus de 30 ans. Il dirige par ailleurs le Service de Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille depuis 1982, où il mène des travaux de recherche appliquée, de santé publique et d'enseignement dans le domaine de la nutrition. Il est membre de nombreuses sociétés savantes, auteur de très nombreuses publications scientifiques et d'une vingtaine d'ouvrages traitant de la nutrition, du cholestérol, de l'obésité, du diabète et du métabolisme.



Pr Arne Astrup

Le professeur Arne Astrup, docteur en médecine et sciences médicales (MD, DMSc) a occupé le poste de directeur du département « Nutrition, Activité physique et Sport » à l'Université de Copenhague et de l'unité de recherche clinique en nutrition de l'hôpital universitaire Bispebjerg Frederiksberg de 2012 à 2020. Il est aujourd'hui directeur de programme à la fondation internationale danoise Novo Nordisk avec pour mission le développement du « National Center for a Healthy Weight » spécifiquement centré sur les enfants et leurs familles.

Ses principaux domaines de recherche sont la régulation de l'appétit, le traitement de l'obésité, le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, ainsi que les maladies où la nutrition et l'activité physique jouent un rôle.

Il est auteur de nombreuses publications scientifiques et éditeur associé de l'AJCN.

Le Pr. Astrup a été fait Chevalier de l'Ordre de Dannebrog par la Reine Margrethe II en 1999 et Chevalier du Premier Ordre de Dannebrog en novembre 2012.



Dr sc. Sandra Luliano

La docteure Sandra Luliano (PhD) est chercheuse au département de médecine de l'université de Melbourne en Australie. Elle mène des recherches dans le domaine de la nutrition et de l'activité physique, en particulier sur la santé musculosquelettique à tous les âges de la vie. Ses études portent notamment sur les effets de l'activité physique et du calcium sur la croissance osseuse des enfants, sur la supplémentation en vitamine D visant à prévenir la perte osseuse chez les adultes en cas de privation prolongée d'exposition à la lumière du soleil, sur la prévention des chutes par des stratégies nutritionnelles et sur les économies de santé liées à la prévention des fractures.

Elle est impliquée dans les instances de santé publique concernant la prévention et la prise en charge de la malnutrition et des fractures chez les personnes âgées.



EFFET MATRICE DES PRODUITS LAITIERS SUR LA SANTÉ CARDIOMÉTABOLIQUE : AU-DELÀ DES NUTRIMENTS

Professeur Arne Astrup, Docteur en médecine et sciences médicales (MD, DMSc), Center for Healthy Weight, Fondation Novo Nordisk, Danemark

Les recommandations européennes et internationales préconisent de limiter l'apport en acides gras saturés (AGS) dans une optique de réduction des maladies cardiovasculaires (MCV). Toutefois, les récentes données scientifiques remettent en question ces recommandations. En effet, plusieurs méta-analyses d'études d'observation et d'essais d'intervention montrent que la réduction de la consommation d'AGS n'a pas d'effet sur le risque et la mortalité cardiovasculaires. Par ailleurs, les AGS ont des effets biologiques très différents sur les facteurs de risque cardiovasculaire. Enfin, on sait aujourd'hui que les effets des nutriments sur la santé sont modulés par la matrice des aliments : l'effet matrice des aliments. Le concept de matrice alimentaire repose sur le principe que les effets nutritionnels et santé d'un aliment résultent à la fois de sa structure et de sa composition en nutriments mais aussi des interactions des nutriments avec les autres. Ainsi la consommation d'aliments relativement riches en AGS, comme le lait entier, les fromages, le chocolat noir et la viande n'est pas associée à un risque accru de MCV ou de diabète. En outre, les produits laitiers fermentés, tels que les fromages et les yaourts, semblent même avoir des effets protecteurs contre les MCV. Par ailleurs, en termes de facteurs de risque, les régimes riches en graisses saturées sont susceptibles d'augmenter le taux de cholestérol LDL. Cependant cette augmentation porte sur les grosses particules LDL plus inertes, alors que les petites particules denses plus athérogènes sont quant à elles diminuées.

L'ensemble de ces nouvelles données devraient être prises en compte pour élaborer les recommandations nutritionnelles. Par conséquent, une consommation raisonnable de produits laitiers est compatible avec les régimes cardioprotecteurs. En revanche l'accent doit être mis sur la réduction des apports en sucres et en glucides raffinés et sur l'augmentation des aliments riches en fibres et en céréales complètes.

D'autres effets des produits laitiers doivent également être pris en compte, par exemple pour le contrôle du poids. En effet, la consommation de produits laitiers réduit le risque de prise de poids et d'obésité chez les enfants et améliore la composition corporelle chez les adultes en restriction calorique. Le surpoids et l'obésité sont des facteurs déterminants du diabète de type 2, des MCV et de certains cancers. Dans ce contexte les effets positifs des produits laitiers, indépendamment de leur teneur en graisses saturées, devraient être pris en compte dans le cadre de la gestion de l'obésité et de la prévention de l'obésité.



SANTÉ MUSCULOQUELETTIQUE À TOUS LES ÂGES DE LA VIE : L'IMPORTANCE DE L'EFFET DE LA MATRICE LAITIÈRE

Dr Sandra Iuliano, Université de Melbourne / Austin Health / Australian Institute of Musculoskeletal Science

A tous les âges de la vie, des apports adéquats en protéines de qualité et en calcium sont essentiels à la santé musculosquelettique pour répondre aux besoins liés à la croissance progressive, pendant l'enfance, et accélérée, pendant l'adolescence, au maintien des muscles et des os à l'âge adulte et à l'atténuation de la perte musculaire et osseuse associée au vieillissement. Les produits laitiers, tels que le lait, les yaourts et le fromage, sont la principale source alimentaire de calcium et une source majeure de protéines de haute qualité, bénéfiques pour la santé musculosquelettique. Les produits laitiers contiennent également d'autres nutriments et constituants qui, lorsqu'ils sont combinés, peuvent exercer plus d'effets bénéfiques que chaque nutriment individuellement : effet de la matrice laitière.

Pendant la croissance, une consommation élevée de produits laitiers est associée à un gain de masse osseuse plus important. A l'âge adulte, une consommation adéquate de produits laitiers permet de maintenir la masse osseuse et plus tard dans la vie de limiter la perte osseuse liée au vieillissement.

Avec l'avancée en âge, une attention plus particulière est portée sur la santé musculosquelettique en raison de la morbidité élevée associée à la sarcopénie (perte de masse et fonction musculaires liée à l'âge) et à la fragilité osseuse qui accroît le risque de chutes et de fractures. De nombreuses études démontrent les effets bénéfiques des composants des produits laitiers, tels que les protéines de lactosérum, sur l'os et le muscle. Cependant, jusqu'à aujourd'hui, l'intérêt des produits laitiers pour la prévention des fractures n'était pas formellement démontré.



Très récemment, une étude d'intervention nutritionnelle a exploré l'effet d'une consommation de produits laitiers sur le risque de fractures et de chutes chez les personnes âgées*. Il s'agit d'une étude d'intervention contrôlée et randomisée de plus de 2 ans portant sur plus de 7000 personnes âgées vivant en institution réparties en 2 groupes. Un groupe témoin consommant son alimentation habituelle, un groupe intervention chez qui la consommation de produits laitiers était augmentée de façon à atteindre les recommandations alimentaires. Les résultats montrent une diminution très significative du nombre de chutes (11%), de fractures (33%) et en particulier de fractures du col du fémur (46%) lorsque la consommation de produits laitiers est augmentée. Cette étude est la première étude nutritionnelle qui a testé l'effet des produits laitiers sur le risque de fractures et de chutes chez les personnes âgées.

La matrice laitière est complexe et ses effets vont au-delà de l'effet des nutriments qui la composent. Tout au long de la vie, elle joue un rôle important dans la santé musculosquelettique.

* Effect of dietary sources of calcium and protein on hip fractures and falls in older adults in residential care: cluster randomised controlled trial. Iuliano S et al., BMJ 2021

<https://www.bmj.com/content/375/bmj.n2364>

NOTES



Le Cerin au service de la nutrition

toute l'actualité en ligne
sur l'alimentation
et la santé

www.cerin.org

nutrition-fr@cerin.org

et sur les réseaux sociaux



Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles

