

ASSOCIATION ENTRE PRODUITS LAITIERS ET SANTÉ CARDIOMÉTABOLIQUE

Une revue systématique effectuée par des chercheurs canadiens conclut que les produits laitiers pourraient réduire le risque de maladies cardiométaboliques.

À PROPOS DE L'ÉTUDE

Objectifs de l'étude :

- Déterminer si la consommation de produits laitiers a un effet nuisible, neutre ou favorable sur la santé cardiométabolique;
- Déterminer si la recommandation quant à la consommation de produits laitiers à teneur réduite en gras plutôt qu'à pleine teneur en gras est fondée sur des données scientifiques.

La revue systématique comprenait 21 méta-analyses d'études de cohorte prospectives sur l'association entre la consommation de produits laitiers et le risque de maladies cardiométaboliques.

FAITS SAILLANTS

1 Il n'existe aucune donnée scientifique selon laquelle un **type de produit laitier en particulier** est associé à un effet nuisible sur le risque de maladies cardiométaboliques;

2 La consommation de produits laitiers a un **effet soit neutre soit favorable** sur la santé cardiométabolique;

3 Il n'existe aucune donnée scientifique selon laquelle la consommation de **gras laitier ou de produits laitiers à pleine teneur en gras** a un effet nuisible sur la santé cardiométabolique.

RÉSULTATS

Résumé de l'association entre la consommation de produits laitiers et les résultats en santé cardiométabolique

	MCV	MC	AVC	HTA	SMet	Db2
TOUS LES PRODUITS LAITIERS	●	●	●	●	●	●
PRODUITS LAITIERS À PLEINE TENEUR EN GRAS	●	●	●	●	●	●
PRODUITS LAITIERS À TENEUR RÉDUITE EN GRAS	●	●	●	●	●	●
LAIT	●	●	●	●	●	●
FROMAGE	●	●	●	●	●	●
YOGOURT	●	●	●	●	●	●
PRODUITS LAITIERS FERMENTÉS	●	●	●	●	●	●

● = FAVORABLE; ● = NEUTRE; ● = INCERTAINE (données scientifiques de qualité inférieure); MCV = MALADIES CARDIOVASCULAIRES; MC = MALADIES CORONARIENNES; AVC = ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX; HTA = HYPERTENSION ARTÉRIELLE; SMet = SYNDROME MÉTABOLIQUE; Db2 = DIABÈTE DE TYPE 2

Il existe des **données scientifiques de qualité élevée** concernant l'association entre :

- Tous les produits laitiers et une **RÉDUCTION** du risque d'HTA;
- Les produits laitiers à teneur réduite en gras et une **RÉDUCTION** du risque de Db2;
- Le yogourt et une **RÉDUCTION** du risque de Db2.

Il existe des **données scientifiques de qualité modérée à élevée** selon lesquelles :

- Le fromage a un effet **NEUTRE** sur le risque de MCV;
- Le fromage est associé à un risque **RÉDUIT** d'AVC et de Db2;
- Les produits laitiers à pleine teneur en gras ont un effet **NEUTRE** relativement aux MC, aux AVC, à l'HTA et au Db2.

« La recommandation mettant l'accent sur les produits laitiers à teneur réduite en gras plutôt que sur ceux à pleine teneur ou à teneur élevée en gras n'est actuellement pas fondée sur des données scientifiques. »

– Jean-Philippe Drouin-Chartier et coll.



CONÇU POUR VOUS
PAR NOS DIÉTÉTISTES

RÉFÉRENCE: Drouin-Chartier JP et coll. Systematic review of the association between dairy product consumption and risk of cardiovascular-related clinical outcomes. *Adv Nutr* 2016;7:1026-1040.

L'étude a été rendue possible grâce au soutien du Dairy Research Consortium (les Producteurs laitiers du Canada, le Centre national interprofessionnel de l'économie laitière [CNIEL], le Dairy Research Institute, Dairy Australia Ltd., la Dutch Dairy Association et la Danish Dairy Research Foundation). En vertu de leur contrat de recherche, mis à part l'apport d'un soutien financier, le DRC ne joue aucun rôle dans la conception des études, la collecte de données, l'analyse et l'interprétation des résultats. Les chercheurs conservent une indépendance totale en ce qui concerne la réalisation de leur étude. Ils demeurent propriétaires de leurs données et communiquent leurs conclusions, peu importe les résultats. La décision de publier les conclusions ou non appartient entièrement aux chercheurs.