



AUTEUR
Anthony Hanley, Ph. D.
 Professeur agrégé
 Département des sciences
 nutritionnelles
 Université de Toronto
 Chaire de recherche du Canada
 en épidémiologie du diabète

LES PRODUITS LAITIERS POURRAIENT AIDER À PRÉVENIR LE DIABÈTE DE TYPE 2



Les données provenant de **plusieurs méta-analyses récentes** d'études de cohorte prospectives suggèrent que la consommation de produits laitiers est associée à une réduction du risque de développer un diabète de type 2.

FAITS SAILLANTS

Auteur	Nombre d'études	Hommes et femmes de 20 à 88 ans
Aune D. et coll. 2013 ¹	17	526 482
Gao D. et coll. 2013 ²	16	526 998
Chen M. et coll. 2014 ³	14	459 790

Les produits laitiers, y compris ceux à teneur réduite en gras, sont associés à une **réduction** du risque de diabète de type 2.

Les produits laitiers à pleine teneur en gras **ne sont pas associés** au risque de diabète de type 2.

Les produits laitiers fermentés, tels que le yogourt – qu'il soit nature ou avec sucre ajouté – et le fromage, semblent être associés à une **diminution** du risque.

MÉCANISMES POTENTIELS

Les produits laitiers jouent un rôle bénéfique dans le maintien d'un poids santé et de la tension artérielle, de même que dans la sensibilité à l'insuline et la stabilité de la glycémie⁴.

Plusieurs composantes pourraient intervenir dans les mécanismes qui aident à prévenir le diabète de type 2⁵⁻⁸ :

- **Le calcium et la vitamine D** améliorent la sensibilité à l'insuline et le fonctionnement des cellules bêta
- **Les protéines laitières**, par exemple le lactosérum et les peptides bioactifs, améliorent la glycémie et la tension artérielle
- **Les acides gras laitiers** comme l'acide *trans*-palmitoléate (*trans* 16:1 n-7) et l'acide pentadécanoïque (15:0) sont associés à une réduction du risque de diabète de type 2

Malgré ces données prometteuses, des essais cliniques complémentaires sont nécessaires pour tirer des conclusions définitives.



Restez à l'affût ! Suivez-nous sur la page Facebook **Dairy Nutrition – Savoir Laitier.**

PARTENAIRES SUR LA VOIE DU PROGRÈS



CONÇU POUR VOUS
 PAR NOS DIÉTÉTISTES

RÉFÉRENCES

1. Aune D. et coll. *Am J Clin Nutr* 2013;98:1066-1083.
2. Gao D. et coll. *PLoS One* 2013;8:e73965.
3. Chen M. et coll. *BMC Med* 2014;12:215.
4. Kalergis M. et coll. *Front Endocrinol (Lausanne)* 2013;4:90.
5. Pittas A. G. et coll. *J Clin Endocrinol Metab* 2007;92:2017-2029.
6. Turner K. M. et coll. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2015;25:3-8.
7. Mozaffarian D. et coll. *Am J Clin Nutr* 2013;97:854-861.
8. Santaren I. D. et coll. *Am J Clin Nutr* 2014;100:1532-1540.