

# Effets de la consommation à long terme de produits laitiers sur la satiété, le poids corporel et le contrôle glycémique

## Chercheur principal :

Harvey Anderson (University of Toronto)

## Co-chercheur :

Bohdan Luhovyy (Mount Saint Vincent University)

## Collaborateur :

John Sievenpiper (University of Toronto)

## Priorité d'investissement ciblée de la Stratégie nationale de recherche laitière :

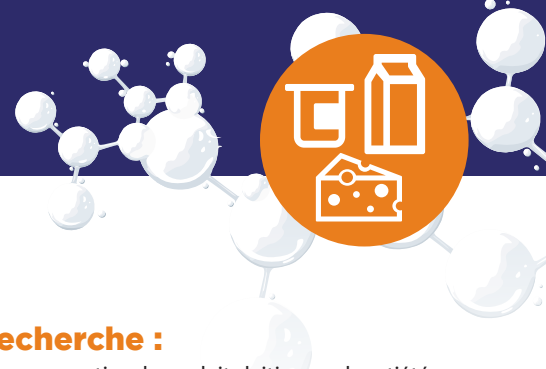
- Rôle des produits laitiers, particulièrement ceux à pleine teneur en gras, et des matrices de produits laitiers particuliers (lait, yogourt et fromage) dans la santé cardiométabolique et le vieillissement en santé, y compris :
  - La prévention du diabète de type 2, du syndrome métabolique, de l'hypertension et des maladies cardiovasculaires
  - Le poids et la composition corporelle ainsi que la satiété
  - Les facteurs de risque : lipides sanguins, tension artérielle, régularisation de la glycémie, marqueurs d'inflammation

DURÉE : 2019-2023

**BUDGET TOTAL : 1 245 133 \$**

## Pourquoi cette recherche est importante?

L'obésité et le diabète de type 2 sont devenus des problèmes de santé épidémiques à l'échelle mondiale et prévalents au Canada. De plus en plus de recherches montrent que les produits laitiers pourraient réduire le risque de gain de poids, d'obésité et de diabète de type 2. Cependant, ces recherches sont limitées, et en ce qui a trait au gain de poids et à l'obésité, il s'agit principalement d'études de cohortes prospectives (c.-à-d. des études qui suivent un groupe de personnes au fil du temps afin de déterminer comment certains facteurs les affectent en fonction des résultats mesurés). Plusieurs essais contrôlés randomisés à court terme examinant l'appétit, l'apport alimentaire et la glycémie postprandiale après la consommation de produits laitiers à pleine teneur en gras (lait, yogourt, fromage) ont été réalisés dans le cadre de la Grappe de recherche laitière 2. Ces essais ont apporté les preuves de principe des bienfaits potentiels de la consommation régulière à long terme de produits laitiers à pleine teneur en gras, preuves permettant d'appuyer les allégations santé relatives au contrôle de l'appétit (c.-à-d. à la satiété) et à la glycémie postprandiale. Ce nouveau projet bonifiera la recherche scientifique sous la forme d'essais randomisés contrôlés, lesquels peuvent démontrer des relations de « cause à effet », menés sur une plus longue période, fournissant ainsi des données scientifiques de grande qualité pour l'élaboration de politiques et de lignes directrices en matière d'alimentation.



## Objectif de la recherche :

Démontrer l'impact de la consommation de produits laitiers sur la satiété (contrôle de l'appétit), la glycémie postprandiale (régularisation de la glycémie) et la gestion du poids, des facteurs clés qui sont tous associés au développement de l'obésité et du diabète de type 2.

## Aperçu du projet :

Un essai randomisé contrôlé multicentrique à grande échelle comparera trois régimes alimentaires. Le premier consistera en un régime alimentaire restreint en énergie comprenant peu de produits laitiers. Le deuxième consistera en un régime alimentaire restreint en énergie comprenant trois portions par jour de produits laitiers (lait, yogourt et fromage à pleine teneur en gras). Le troisième régime alimentaire comprendra trois portions par jour de produits laitiers à pleine teneur en gras sans restriction énergétique. L'étude examinera le poids et la composition corporelle, de même que la tension artérielle et les lipides sanguins, tels que le cholestérol et d'autres facteurs de risque. L'étude mesurera également la satiété (c.-à-d. le contrôle de l'appétit) et la régularisation de la glycémie après un repas (c.-à-d. la glycémie postprandiale). Au total, 153 hommes et femmes âgés de 19 à 45 ans prendront part à l'étude sur une période de 24 semaines.

## Résultats attendus :

Ce projet fournira des données probantes de l'impact de la consommation de produits laitiers sur la satiété, la glycémie postprandiale et la gestion du poids en montrant leur rôle unique dans la réduction de l'appétit et le contrôle du poids corporel et de la glycémie. Les données pourraient appuyer des allégations santé liées aux effets bénéfiques de la consommation de produits laitiers (lait, yogourt et fromage) sur ces facteurs, en plus d'avoir le potentiel d'entraîner une hausse de la demande de produits laitiers.

## PARTENAIRES FINANCIERS :

 PARTENARIAT  
CANADIEN pour  
l'AGRICULTURE



**Canada**

*N. B. : Conformément à l'accord de recherche, outre l'offre de soutien financier, les partenaires financiers n'ont aucun rôle décisionnel dans la conception et la réalisation des études, la collecte et l'analyse ou l'interprétation des données. Les chercheurs conservent leur indépendance dans la conduite de leurs études, ils demeurent propriétaires de leurs données et rapportent leurs conclusions, quels que soient les résultats obtenus. La décision de publier les résultats repose uniquement sur les chercheurs.*