



PROJET 2013-2018

PROGRAMME DE RECHERCHE INTÉGRÉE SUR LES PRODUITS LAITIERS, LES MATIÈRES GRASSES DU LAIT ET LA SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

Chercheur principal:

BENOÎT LAMARCHE

Université Laval

COLLABORATEURS:

Patrick Couture, Angelo Tremblay

Université Laval

Émile Levy

Université de Montréal

Peter Jones

University of Manitoba

Nombre d'étudiants formés
(M.Sc., Ph.D., post-doct.):

8

BUDGET TOTAL

1 442 823\$

PARTENAIRES D'INVESTISSEMENT



Commission
canadienne du lait



OBJECTIF:

Sur la base de précédentes recherches, il est généralement admis que les gras saturés alimentaires accroissent le risque de maladies cardiaques, car ils augmentent le taux de cholestérol LDL ou « mauvais cholestérol » dans le sang. Cependant, de récentes études ont jeté un doute sur cette hypothèse. De plus, la source alimentaire des gras saturés (p. ex., viande vs produit laitier) et la matrice alimentaire dans laquelle on retrouve ces gras saturés (p. ex., fromage vs beurre) pourraient être importantes à considérer.

Par ailleurs, les lignes directrices pour la réduction du risque de maladies cardiaques se sont concentrées principalement sur le cholestérol LDL ou « mauvais cholestérol » et ont largement ignoré le cholestérol HDL ou « bon cholestérol », ainsi que d'autres facteurs de risque importants des maladies cardiaques.

L'objectif principal de ce projet était d'examiner comment la consommation d'acides gras saturés (AGS) provenant du gras laitier, sous forme de beurre ou de fromage, influence les facteurs de risque des maladies cardiaques.

RÉSULTATS CLÉS:

Les résultats de cette étude randomisée multicentrique à grande échelle où des diètes comprenant du fromage ou du beurre étaient comparées à une diète à teneur réduite en matières grasses et à des diètes riches en acides gras autres (c.-à-d. monoinsaturés et polyinsaturés) ont révélé que :

- Les diètes comprenant soit du fromage ou du beurre augmentaient les concentrations sanguines de lipoprotéines de haute densité (cholestérol HDL) ou « bon cholestérol » comparativement à une diète à teneur réduite en matières grasses.
- Pour une quantité similaire d'AGS, la consommation de fromage augmentait la concentration de lipoprotéines de faible densité (cholestérol LDL) ou « mauvais cholestérol », mais dans une mesure moindre que la consommation de beurre.

- L'augmentation du cholestérol LDL causée par la consommation de beurre était contrebalancée, du moins en partie, par une augmentation parallèle de la capacité du cholestérol HDL à éliminer le cholestérol en excès dans le corps.
- De grandes quantités d'AGS provenant autant du fromage que du beurre n'avaient aucun effet indésirable sur de nombreux autres facteurs de risque importants des maladies cardiaques, y compris les marqueurs d'inflammation, les triglycérides, l'insuline et la glycémie.

AVANTAGES POUR L'INDUSTRIE LAITIÈRE:

Cette étude fournit des données de qualité pour soutenir l'absence d'association défavorable entre la consommation de gras laitier, sous forme de beurre et de fromage, et le risque de maladies cardiaques.

PUBLICATIONS SCIENTIFIQUES:

Comparison of the impact of SFAs from cheese et butter on cardiometabolic risk factors: a retomized controlled trial. 2017. [ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28251937](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28251937/)

Saturated Fats from Butter but Not from Cheese Increase HDL-Mediated Cholesterol Efflux Capacity from J774 Macrophages in Men et Women with Abdominal Obesity. 2018. [ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29659963](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29659963/)

Effects of regular-fat and low-fat dairy consumption on daytime ambulatory blood pressure and other cardiometabolic risk factors: a randomized controlled feeding trial. 2019. [ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31584063](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31584063/)