

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

La consommation de yogourt est associée, à terme, à une prise de poids moins élevée

De récentes études ont confirmé que la consommation de yogourt est associée à une prise de poids inférieure, à terme, et à un risque réduit de surpoids ou d'obésité.

Les résultats des études récentes qui sont présentés aujourd'hui^{1,2}, démontrent les effets bénéfiques potentiels de la consommation de yogourt sur la prise de poids, à terme. Les scientifiques ont démontré que la consommation régulière de yogourt est associée à une prise de poids inférieure et à un risque réduit de surpoids ou d'obésité. S'adressant aux autorités de santé publique dans le cadre du 3^e Congrès Mondial de Nutrition et de Santé Publique qui se déroule en Espagne, le Professeur Frans J. Kok (Division de Nutrition Humaine, Université de Wageningen, Pays-Bas), a souligné le rôle potentiellement unique de la consommation quotidienne de yogourt dans la gestion du poids. Il a toutefois insisté sur la nécessité de réaliser des essais contrôlés randomisés et des études mécanistiques afin de mieux comprendre les mécanismes d'action.

« Le nombre croissant de personnes en surpoids ou obèses est une préoccupation mondiale majeure et l'un des plus importants défis en matière de santé publique du XXI^e siècle » a déclaré le Professeur Kok. « La plupart des adultes âgés de 18 à 49 ans prennent environ un kilogramme par an, ce qui fait de la prise de poids une préoccupation majeure de santé publique. »

Deux études démontrent les effets bénéfiques potentiels

Deux études récentes ont démontré les effets bénéfiques potentiels du yogourt dans la gestion du poids et la réduction du risque de développer un surpoids ou une obésité. Dans la première étude¹ qui évaluait l'association longitudinale entre la consommation de produits laitiers et l'évolution du poids corporel, sur la base de 17 années de données (1991–2008) générées par les membres de la cohorte Framingham Heart Study Offspring, les membres de la cohorte ayant consommé trois, ou plus, portions de yogourt par semaine, ont pris 50 % de moins de poids pendant cette période ($P=0.03$) et présentent un tour de taille inférieur de

20 % par an ($P=0.008$) par rapport aux membres de la cohorte qui ont consommé moins d'une portion de yogourt par semaine.

La seconde étude a suivi, de manière prospective, plus de 8 500 hommes et femmes tous les 2 ans, entre 1999 et 2012 pour évaluer l'association entre la consommation de yogourt, la prise de poids annuelle et le développement de l'obésité.² Aucun des participants de l'étude n'était en surpoids à l'inclusion. Toutefois, après 6,6 ans en moyenne, 1 860 personnes ont développé un surpoids ou sont devenues obèses. L'étude démontre que les individus ayant consommé la plus grande quantité de yogourts (au moins sept portions par semaine) présentaient un risque moins élevé de surpoids ou d'obésité qui, d'après les observations, était d'au moins 12 %. Selon le Professeur Kok, « Ces études viennent étayer les preuves existantes suggérant que le yogourt peut produire des effets bénéfiques sur la prise de poids; nous devons cependant réaliser des études contrôlées randomisées pour confirmer ce point. » « Nous devons également étudier le rôle potentiel du yogourt sur la prise de poids chez les individus en surpoids et rechercher spécifiquement les effets du yogourt sur la réduction de l'excès de graisse corporelle. »

Comment le yogourt peut-il exercer ses effets bénéfiques sur le poids ?

Le yogourt est riche en nombreux nutriments, tels que les protéines, les vitamines B-2, B-6, B-12, le calcium, le potassium, le zinc et le magnésium ; en outre, l'acidité du yogourt accroît la biodisponibilité des nutriments spécifiques tels que le calcium. Une étude récente réalisée par Jacques et Wang³ suggère un nombre de mécanismes sous-jacents potentiels, incluant la capacité du calcium et d'autres nutriments (par ex. le lactosérum et les protéines de caséine, les peptides bioactifs, les acides aminés et les acides gras), qui sont présents en abondance dans le yogourt, à faciliter la perte de poids et de masse graisseuse, la possibilité du yogourt à contribuer davantage au sentiment de satiété que les autres aliments, et la capacité potentielle de la bactérie probiotique présente dans le yogourt à interagir favorablement avec le microbiote du tube digestif.

Selon le Professeur Kok, « Le yogourt est une source concentrée de nutriments et de probiotiques dont les bienfaits pour la santé ne sont plus à démontrer ». « Bien que des preuves supplémentaires soient requises pour démontrer les effets bénéfiques de la consommation de yogourt sur la gestion du poids, il ne fait pas de doute que le yogourt nature a toute sa place dans un régime sain car c'est un aliment riche en nutriments, faible en calories, permettant aux individus d'atteindre leurs objectifs nutritionnels. »

Références

1. Wang H, Troy LM, Rogers GT, et al. Longitudinal association between dairy consumption and changes of body weight and waist circumference: the Framingham Heart Study. *Int J Obes (Lond)* 2014;38(2):299-305.
2. Martinez-Gonzalez MA, Sayon-Orea C, Ruiz-Canela M, et al. Yogurt consumption, weight change and risk of overweight/obesity: The SUN cohort study. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2014 Jun 15. pii: S0939-4753(14)00197-5. doi: 10.1016/j.numecd.2014.05.015. [Publicité électronique imprimée à l'avance]
3. Jacques PF, Wang H. Yogurt and weight management. *Am J Clin Nutr* 2014 May;99(5 Suppl):1229S-34S.

À propos de Yogurt in Nutrition Initiative (YINI)

« Yogurt in Nutrition Initiative for a Balanced Diet » est un projet collaboratif, mondial, pluriannuel lancé sous l'égide de l'Institut Danone International (Danone Institute International) en collaboration avec la Société Américaine de Nutrition (American Society for Nutrition, ASN) et la Fondation Internationale pour l'Ostéoporose (International Osteoporosis Foundation, IOF), visant à évaluer les données scientifiquement validées sur l'impact nutritionnel du yogourt. Le projet a pour mission de diffuser les données scientifiques sur le yogourt, stimuler la recherche, favoriser la compréhension par le public des effets de cette catégorie d'aliment sur la santé et échanger ces informations entre les professionnels et le public. <http://yogurtinnutrition.com>; [Twitter : @YogurtNutrition](#)

Contact presse :

impressum health & science communication

Frank von Spee

E-mail : vonspee@impressum.de

Tél : +49 (0)40 – 31 78 64 10

Fax : +49 (0)40 – 31 78 64 64