

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

La consommation régulière de yogourt peut contribuer à prévenir les maladies cardio-métaboliques

De plus en plus de preuves des pour démontrer les effets bénéfiques de la consommation de yogourt sur la prévention du diabète de type 2 et d'autres facteurs de risque cardio-métaboliques

L'importance des produits laitiers dans un régime sain et équilibré est largement reconnue par les autorités de santé et les experts scientifiques du monde entier. Les données démontrent que la consommation de yogourt, en particulier dans le cadre d'un régime sain, contribue à prévenir le diabète de type 2 et d'autres facteurs de risques cardio-métaboliques. Une des études récentes suggère que les personnes consommant régulièrement du yogourt présentent un risque de développer un diabète de type 2 inférieur à 30 % par rapport aux personnes qui n'en consomment pas.¹ Dans le cadre de son allocution devant des experts en santé publique, à l'occasion du 3e Congrès Mondial de Nutrition et de Santé Publique en Espagne, le Dr André Marette (Institut Universitaire de Cardiologie et de Pneumologie, Université Laval à Québec, Canada), a affirmé qu'il était temps de reconnaître les effets bénéfiques considérables du yogourt pour la santé et d'encourager les individus à consommer quotidiennement des yogourts.

Selon le Dr Marette, « De récentes études épidémiologiques ont démontré que la consommation de yogourt est associée à un régime et un profil métabolique de meilleure qualité et qu'il est en outre associé négativement à la prise de poids à long terme. » Il poursuit, « De nouvelles informations ont démontré que le lait fermenté et la consommation de yogourt peuvent potentiellement réduire le risque de développement du diabète de type 2 et des maladies cardiovasculaires. Le yogourt contient d'importants nutriments et des peptides spécifiques qui peuvent produire des effets positifs sur le métabolisme du glucose et la sensibilité à l'insuline, et réduire ainsi le risque de maladies cardio-métaboliques. »

Données démontrant la prévention du diabète de type 2

Des études individuelles et méta-analyses ont évalué l'association entre la consommation de yogourt et le risque réduit de développement du diabète de type 2. La revue systématique des publications la plus récente, qui inclut 7 études de cohorte, a permis de démontrer une relation non linéaire entre la consommation de yogourt et le risque de développement du diabète de type 2 chez les individus consommant 120 grammes de yogourt par jour². Aucune réduction supplémentaire de risque n'a été observée avec une prise supérieure à 120-140 grammes par jour.

Dans le cadre d'une vaste étude épidémiologique, des chercheurs de l'Université de Cambridge ont surveillé la santé de plus de 4 000 individus de la cohorte EPIC-Norfolk (European Prospective Investigation into Cancer), sur une durée de plus de 11 ans. L'évaluation de la consommation d'aliments sur la base de régimes alimentaires complets sur 7 jours, lors de l'étude initiale, associée à des examens de santé répétés, a permis de révéler que les membres qui consommaient régulièrement des produits laitiers fermentés à faible teneur en matières grasses (soit des produits dont la teneur en matières grasses est inférieure à 4 %, tels que le yogourt, représentant 87 % de tous les produits maigres consommés dans cette étude, le fromage et la crème acide) présentaient un risque de développement du diabète de type 2 inférieur de 24 % par rapport à ceux qui n'en consommaient pas. L'examen spécifique, par les chercheurs, des consommateurs de yogourt a permis de révéler que les individus consommant de façon hebdomadaire environ 4,5 pots standards de yogourt (80 grammes par jour), présentaient un risque relatif réduit de 28 % de développer un diabète de type 2, par rapport aux individus n'en consommant pas. Selon le Dr Marette, « Cette étude confirme que le yogourt est le plus actif des produits laitiers étudiés, en termes de réduction du risque de diabète. » Il poursuit « Ce qui est plus important encore, l'association entre la consommation de yogourt et un risque réduit de diabète demeure même après la prise en compte des facteurs de confusion potentiels. »

Intégrer le yogourt dans la vie quotidienne

Bien que les données issues des études épidémiologiques démontrant les effets bénéfiques du yogourt sur la réduction du risque de maladies cardio-métaboliques, ne soient plus remises en question, ces études ont été réalisées dans différents pays à l'aide de méthodologies variées.² Il est donc difficile de déterminer précisément la quantité de yogourt devant être consommée pour réduire le risque de diabète de type 2. La plupart des

recommandations alimentaires indiquent une consommation de deux à trois portions de produits laitiers par jour, le yogourt étant consommé conjointement avec d'autres produits laitiers dans le cadre d'un régime sain.

Lorsque vous choisissez un yogourt, préférez un produit peu énergétique mais fortement concentré en nutriments. » suggère le Dr Marette, qui ajoute « Il a également été démontré que les yogourts contenant des probiotiques peuvent potentiellement agir sur le microbiote du tube digestif, ce qui peut avoir une influence sur les maladies liées à l'obésité. Les produits laitiers enrichis en vitamine D peuvent renforcer encore les effets du yogourt sur le diabète de type 2 et la santé en général. »

Dr Marette a demandé avec instance aux chercheurs de réaliser davantage d'études prospectives analysant les effets du yogourt sur les facteurs de risque cardio-métaboliques et de lancer des essais cliniques et des études expérimentales visant à démontrer l'effet de causalité du yogourt sur la prévention du diabète de type 2 ainsi que les mécanismes sous-jacents à ces effets bénéfiques. De telles études sont nécessaires pour renforcer les données démontrant que le yogourt, en tant que partie intégrante d'un régime sain et équilibré, peut aider à prévenir le diabète de type 2 et les maladies cardio-métaboliques associées.

Références

1. O'Connor LM, Lentjes MA, Luben RN, et al. Dietary dairy product intake and incident type 2 diabetes: a prospective study using dietary data from a 7-day food diary. *Diabetologia* 2014;57(5):909-17.
2. Aune D, Norat T, Romundstad P, et al. Dairy products and the risk of type 2 diabetes: a systematic review and dose-response meta-analysis of cohort studies. *Am J Clin Nutr* 2013;98(4):1066-83.

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 :



**3ème Congrès Mondial de Nutrition et de Santé
Publique**

Las Palmas de Gran Canaria
9-12 novembre 2014

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