

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

La consommation régulière de yogourt contribue à prévenir les maladies du cœur

Une étude européenne démontre que les adolescents, consommateurs de lait et de yogourt, présentent un risque de maladies cardiovasculaires plus faible

De nombreux adolescents présentent des risques de développer des maladies cardiovasculaires (MCV), en raison d'une pression artérielle élevée ou d'un taux élevé de cholestérol. Les résultats d'une étude européenne suggèrent un effet protecteur cardiovasculaire du lait et du yogourt. En effet, sont observés, un risque moindre de développement d'une MCV chez les filles qui ont régulièrement consommé ces produits laitiers et; un surpoids significativement inférieur à la fois chez les filles et les garçons. Pour le Professeur Luis A. Moreno (Université de Saragosse, Espagne), qui a présenté ces résultats dans le cadre du 3e Congrès Mondial de Nutrition et de Santé Public, en Espagne, « Nos données suggèrent que le yogourt et le lait peuvent jouer un rôle clé dans la lutte contre l'obésité et les MCV chez les adolescents. »

L'obésité est devenue un fardeau, prenant des proportions épidémiques et affectant massivement la population mondiale. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), le nombre d'individus obèses dans le monde a quasiment doublé au cours des 35 dernières années. La jeune génération est de plus en plus affectée. Selon l'OMS, en Europe, entre 5 % et 25 % des enfants de 11 à 13 ans (selon le pays) sont en surpoids. Ce constat est particulièrement alarmant si l'on considère que les nombreuses complications associées à l'obésité augmentent également le risque de développer une MCV.

La consommation de lait et de yogourt peut potentiellement contribuer à renverser cette tendance. C'est en tout cas ce que démontrent les résultats de l'étude HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescents, Mode de Vie Sain en Europe par la Nutrition au cours de l'Adolescence)¹, présentés par le Professeur Moreno. Cette étude transversale a couvert 2 années et a inclus 511 filles et garçons âgés de 12 à 17 ans, issus de 10 villes européennes situées en Grèce, Allemagne, Belgique, France, Hongrie, Italie, Suède, Autriche et Espagne. Bien que des études précédentes aient déjà suggéré une incidence

favorable du régime sur les risques de MCV, les chercheurs impliqués dans l'étude HELENA ont souhaité clarifier le rôle spécifique des produits laitiers tels que le lait et le yogourt, dans la réduction de ces risques chez les adolescents. L'étude a permis d'évaluer de nombreux facteurs de risque MCV, y compris le tour de taille, l'épaisseur des plis cutanés, la pression artérielle, l'insulino-résistance, les niveaux de cholestérol et la capacité cardio-respiratoire.

Données démontrant les effets bénéfiques du lait et du yogourt

L'étude a démontré que la consommation de lait et de yogourt (les filles ont consommé, en moyenne dans le cadre de cette étude, 88,3 grammes par jour de lait, 14 grammes par jour de yogourt et des boissons à base de lait et de yogourt) était associée à un risque global de MCV inférieur chez les filles (coefficient de régression β standardisé [β] -0.23 ; $P=0.001$).

Chez les garçons, la consommation de lait et de yogourt (les garçons ont consommé en moyenne 141 grammes par jour de yogourt, 11 grammes par jour de yogourt et des boissons à base de lait et de yogourt) n'était associée qu'à une légère diminution du tour de taille ($\beta -0.176$; $P=0.02$), un niveau d'adiposité inférieur ($\beta -0.154$; $P=0.023$), et une meilleure capacité cardiorespiratoire ($\beta -0.173$; $P=0.015$). Cela signifie que, pour les garçons, seuls trois des facteurs de risques de MCV ont été réduits par la consommation de lait et de yogourt, probablement en raison des différences physiologiques entre les processus digestifs des hommes et des femmes.

Bien que l'étude HELENA, à proprement parler, ne démontre qu'une corrélation entre la consommation de lait et de yogourt et un risque réduit de MCV, les liens de causalité existent vraisemblablement. Selon le Professeur Moreno, plusieurs composants du lait et du yogourt, entre autres le calcium alimentaire, inhibent la lipogenèse et stimulent la lipolyse. Les acides aminés et la leucine sont également présents en abondance dans les produits laitiers. Ils jouent un rôle important dans la répartition des apports énergétiques alimentaires entre le tissu adipeux et le muscle squelettique, favorisant ainsi la perte de graisse. Un effet bénéfique similaire est attribué à l'acide linoléique conjugué, également présent dans les produits laitiers, et qui réduit la masse du tissu adipeux.

Selon le Professeur Moreno, « Cet effet pourrait expliquer l'induction de l'apoptose des adipocytes ou la différenciation et la réduction de l'accumulation de triglycérides dans les adipocytes, ou les deux. » En outre, les protéines des produits laitiers permettent une meilleure synthèse de la protéine musculaire que les protéines végétales et cette amélioration de l'anabolisme est censée augmenter la dépense énergétique. Dernier point,

mais non des moindres, le lait et les produits laitiers qui sont supprimés des régimes alimentaires sont souvent remplacés par d'autres aliments énergétiques riches et par des boissons sucrées, contribuant ainsi à la prise de poids.

Selon le Professeur Moreno, « Les scientifiques mettent tout en œuvre pour comprendre comment les produits laitiers affectent les facteurs de risques des MCV. » « Nos données confirment avec certitude l'hypothèse que le yogourt et le lait sont un des partenaires clés dans la prévention des MCV chez les adolescents et l'amélioration de la santé publique. »

Référence

1. Bel-Serrat S, Mouratidou T, Jiménez-Pavón D, et al. Is dairy consumption associated with low cardiovascular disease risk in European adolescents? Results from the HELENA Study. *Pediatr Obes* 2014;9(5):401-410.

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 :

impresum health & science communication

Frank von Spee

E-mail : vonspee@impresum.de

Tél. : +49 (0)40 – 31 78 64 10

Fax : +49 (0)40 – 31 78 64 64