

## **COMMUNIQUÉ DE PRESSE**

### **Les personnes qui consomment régulièrement des yogourts prennent moins de poids et présentent moins de risques de développer un diabète de type 2**

**Selon les dernières recherches scientifiques, les personnes qui consomment quotidiennement des yogourts ont moins de risque de développer un diabète de type 2 que les individus qui n'en consomment pas. Les experts présents au 3e Congrès Mondial de Nutrition et de Santé Publique qui se déroule en Espagne, ont présenté aujourd'hui les données démontrant les effets bénéfiques de la consommation régulière de yogourt sur la santé, et ont souligné l'importance d'une consommation quotidienne de yogourt dans le cadre d'un régime sain et équilibré.**

Selon le Dr Marette, (Institut Universitaire de Cardiologie et de Pneumologie, Hôpital Laval à Québec, Canada), « Le yogourt est une source concentrée d'importants nutriments qui contribuent de différentes façons à préserver la santé ». Il poursuit, « La plupart des recommandations alimentaires indiquent une consommation de deux à trois portions de produits laitiers par jour, et toutes les données démontrent l'importance de faire du yogourt l'un d'entre eux dans ce régime alimentaire. »

#### **Le yogourt aide à réduire la prise de poids**

Deux études récentes ont démontré les effets bénéfiques potentiels du yogourt dans la réduction de la prise de poids et du risque de surpoids ou d'obésité. Dans la première étude,<sup>1</sup> qui a inclus plus de 6 500 individus pendant 17 ans, les personnes ayant consommé plus de trois portions de yogourt par semaine avaient pris 50 % de moins de poids, pendant cette période, et présentaient un tour de taille inférieur de 20 % par rapport aux individus qui ne consommaient qu'une portion par semaine. La deuxième étude a démontré que les individus qui consommaient le plus de yogourt (au moins un yogourt par jour en moyenne) présentaient moins de risque de développer un surpoids ou de devenir obèse, réduisant ainsi le risque de plus de 10 %.<sup>2</sup>

Selon le Professeur Frans J. Kok, (Division de Nutrition Humaine, Université de Wageningen, Pays-Bas), « Le nombre croissant de personnes en surpoids ou obèses est

une préoccupation mondiale majeure et un des plus importants défis en matière de santé publique du XXI<sup>e</sup> siècle ». « Bien que des preuves supplémentaires soient requises, ces études viennent étayer les preuves existantes suggérant que le yogourt peut produire des effets bénéfiques sur la prise de poids. » **Le yogourt aide à prévenir le développement du diabète de type 2**

De nombreuses études ont déjà confirmé l'association entre la consommation de yogourt et un risque réduit de développement du diabète de type 2, une affection provoquant des niveaux élevés de glycémie et plus communément observée chez les individus plus âgés et ceux atteints d'obésité. La revue la plus récente de la littérature scientifique a fait état d'une relation claire entre une consommation accrue de yogourt et un risque réduit de diabète de type 2 chez les individus consommant 120 grammes (environ un pot standard) de yogourt par jour.<sup>3</sup> Dans le cadre de la dernière étude publiée, des chercheurs de l'Université de Cambridge ont déterminé que les individus consommant environ 4,5 pots standards de yogourt, chaque semaine, présentaient un risque réduit de 28 % de développer un diabète de type 2.<sup>4</sup>

### **La consommation de yogourts protège contre les maladies du cœur, même chez les adolescents**

De nombreux adolescents présentent déjà des risques de développer des maladies cardiaques, en raison de leur surpoids, leur pression artérielle élevée ou un niveau élevé de cholestérol. Les résultats d'une récente enquête<sup>5</sup> menée au niveau européen, ont été présentés dans le cadre du symposium et les experts se sont accordés à dire que la consommation régulière de yogourt pouvait potentiellement réduire les risques de développer une maladie cardiaque chez les jeunes individus. Cette étude impliquant plus de 500 jeunes individus âgés de 12 à 17 ans a démontré que la consommation de yogourt et de lait permettait, chez les filles, de réduire les facteurs de risque de développer des maladies cardiaques, et chez les garçons, de réduire la prise de poids et d'améliorer la santé.

### **Intégrer le yogourt, dans la vie quotidienne pour une meilleure santé**

Selon le Dr Marette, lorsque les individus choisissent d'intégrer un yogourt dans un régime quotidien sain, ils doivent préférer un produit faible en matières grasses mais riche en protéines. En outre, les yogourts enrichis en probiotiques peuvent potentiellement agir sur les micro-organismes du tube digestif pour réduire le risque de développement des maladies liées à l'obésité et, ceux enrichis en vitamine D peuvent renforcer encore les effets du yogourt sur le diabète de type 2 et la santé.

Selon le Professeur Luis A. Moreno (Université de Saragosse, Espagne), « La consommation régulière de yogourt est une composante importante d'un régime équilibré et sain. » « En contribuant à réduire la prise de poids, l'obésité et le risque de développer un diabète de type 2, le yogourt non seulement aide les individus à rester en bonne santé, mais peut avoir une incidence majeure sur la santé publique. »

#### **Références**

1. Wang H, Troy LM, Rogers GT, et al. Int J Obes (Lond) 2014;38(2):299-305.
2. Martinez-Gonzalez MA, Sayon-Orea C, Ruiz-Canela M, et al. 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. Aune D, Norat T, Romundstad P, et al. Am J Clin Nutr 2013;98(4):1066-83.
4. O'Connor LM, Lentjes MA, Luben RN, et al. Diabetologia 2014;57(5):909-17.
5. Bel-Serrat S, Mouratidou T, Jiménez-Pavón D, et al. 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](https://twitter.com/YogurtNutrition)

#### **Contact presse :**

impressum health & science communication

Frank von Spee

E-mail : [vonspee@impressum.de](mailto:vonspee@impressum.de)

Tél. : +49 (0)40 – 31 78 64 10

Fax : +49 (0)40 – 31 78 64 64