

LE YOGURT, LA SIGNATURE D'UNE ALIMENTATION EQUILIBREE ET D'UN MODE DE VIE SAIN ?

Le yogurt est généralement reconnu comme un aliment sain et fait partie du régime alimentaire de nombreuses personnes dans le monde entier. Les études actuelles montrent que la consommation de yogurt peut être considérée comme la signature d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain. C'est en tout cas ce qui ressort du symposium « **Yogurt consumption benefits: global findings & perspectives** » (Bénéfices de la consommation de yogurt : résultats d'études internationales et perspectives) organisé le 22 octobre par l'initiative YINI (Yogurt in Nutrition Initiative for a Balanced Diet), lors de la 12^e Conférence européenne sur la nutrition (FENS – Berlin – 20/23 Octobre 2015).

Lors de ce symposium présidé par le Pr. Raanan Shamir (Faculté de médecine, Université de Tel Aviv, Israël) et le Pr. Andrew Prentice (Groupe International Nutrition MRC, École d'hygiène et de médecine tropicale de Londres, Royaume-Uni), les intervenants ont passé en revue les **dernières découvertes en matière de bénéfices potentiels de la consommation de yogurt sur la qualité nutritionnelle de l'alimentation, le maintien d'un poids corporel normal et la diminution du risque de développer un diabète de type 2.**

Le **Dr Angelo Tremblay** (PhD, Département de Kinésiologie de l'Université de Laval, Canada) a présenté les principales conclusions d'études observationnelles de cohortes menées sur différents continents (Amérique du Nord, Amérique du Sud et Europe). Ces conclusions tendent à montrer que **la consommation de yogurts est associée à un régime alimentaire équilibré et à un mode de vie sain.** Mais sur quelles données reposent ces conclusions ?

- **Concernant la composition nutritionnelle :** Les consommateurs de yogurts ont un apport plus élevé en nutriments clés, tels que les minéraux (calcium, potassium, magnésium, zinc), les vitamines (vitamines B2, B12, D) et les protéines, ainsi qu'un apport moindre en matières grasses totales et saturées^{1,2}, par rapport aux non-consommateurs de yogurts.
- **Concernant l'apport alimentaire :** Chez les enfants, les consommateurs réguliers de yogurts ont une alimentation de meilleure qualité nutritionnelle que les consommateurs occasionnels. Plus particulièrement, ils consomment davantage de fruits, de céréales complètes et de lait, ce qui dénote un meilleur suivi des recommandations alimentaires de référence³.
- **Concernant les comportements alimentaires :** Les consommateurs de yogurt ont tendance à consommer moins de produits issus de la restauration rapide, de frites et autres fritures, viandes transformées et viandes rouges, pizzas, snacks, sodas ou alcool⁴.

Ces résultats suggèrent que la consommation de yogurt est associée à un régime alimentaire de meilleure qualité.

Le **Dr Richard Atkinson** (Médecin, Département de Pathologie de la Virginia Commonwealth University, États-Unis) a détaillé les conclusions d'une récente revue systématique⁵ portant notamment sur l'association entre consommation de yogurt et prise de poids. Une revue de sept études transversales portant sur plus de 14 000 participants a révélé une association bénéfique de la consommation de yogurt sur un ou plusieurs indicateurs de poids (poids corporel, indice de masse

¹Keats DR, et al. Associations between yogurt, dairy, calcium, and vitamin D intake and obesity among U.S. children aged 8-18 years: NHANES, 2005-2008. *Nutrients* 2015; 7(3):1577-93.

²Wang H, et al. Yogurt consumption is associated with better diet quality and metabolic profile in American men and women. *Nutria Res* 2013; 33(1):18-26.

³Zhu Y, et al. The associations between yogurt consumption, diet quality, and metabolic profiles in children in the USA. *Ear J Nutria* 2015; 54(4):543-50.

⁴Cormier H, et al. Association between yogurt consumption, dietary patterns, and cardio-metabolic risk factors. *Ear J Nutria* 2015 Mar 15.

⁵Eales J, et al. Is consuming yoghurt associated with weight management outcomes? Results from a systematic review. *Into J Obese (Lund)*. In press.

corporelle (IMC), indice de masse grasse, indice de masse maigre, tour de taille ou mesures combinées des résultats ci-avant liés au poids corporel). **La consommation régulière de yogurt était associée à une prise de poids moins importante dans le temps, entraînant un meilleur IMC^{5,6}.** Plus spécifiquement, les consommateurs réguliers de yogurt - au moins 7 pots par semaine - présentaient au moins 20 % de risque en moins d'être en surpoids ou obèses⁷. **C'est sur la base de ces éléments que le Dr Atkinson a conclu que le niveau de preuves permet de considérer le yogurt comme bénéfique dans le cadre d'un programme dédié à la perte ou au maintien du poids corporel.**

Pour finir, le Dr Jordi Salas-Salvadó (PhD en nutrition humaine, Faculté de Médecine et Sciences de la Santé, Université Rovira i Virgili, Espagne) a consacré son exposé au rôle potentiel de la consommation de yogurt dans la prévention du diabète de type 2 (DT2). Il a analysé les conclusions récemment publiées corroborant l'idée que la consommation régulière de yogurts est systématiquement inversement associé au risque de DT2 chez les jeunes, les personnes d'âge mûr et les personnes âgées, et cela quelle que soit la teneur en graisse du régime alimentaire^{8,9}. Ainsi, une diminution de 17 % de l'incidence du diabète a été observée chez les personnes consommant au moins 3 pots de yogurt par semaine⁸. En outre, le remplacement d'un encas, comme par exemple une combinaison de biscuits et de chocolat ou de biscuits complets et de pâtisseries maison, par un pot de yogurt par jour a également été associé à la diminution de l'incidence du DT2⁹. **Globalement, ces observations suggèrent que la consommation régulière de yogurt est associée à un risque moindre de développer un diabète de type 2.**

Enfin et plus important encore, de récentes études, conduites dans différents pays et sur plusieurs continents montrent, selon le Dr Angelo Tremblay, que la consommation de yogurt pourrait être associée à un mode de vie plus sain. De fait, les consommateurs adultes de yogurt ont 40 % plus tendance à pratiquer une activité physique régulière (≥ 2 heures/semaine) et 30 % moins tendance à fumer que les non-consommateurs de yogurt¹⁰. Les consommateurs de yogurt (≥ 4 fois/semaine) ont une meilleure connaissance du lien existant entre alimentation et santé que ceux qui n'en consomment pas^{11,12}.

En résumé, la consommation de yogurt est associée à un régime alimentaire de meilleure qualité, une meilleure gestion du poids corporel, un risque plus faible de développer un diabète et un mode de vie plus actif, ce qui suggère que la consommation régulière de yogurt pourrait être bénéfique à la santé.

À propos du YINI

L'initiative YINI (Yogurt in Nutrition Initiative) est un projet mondial, pluriannuel et collaboratif, initié par l'Institut Danone International, en collaboration avec la Société Américaine pour la Nutrition et la Fondation Internationale contre l'Ostéoporose, dont l'objectif consiste à évaluer les éléments de preuve actuels portant sur l'impact nutritionnel du yogurt. Le projet a pour mission de recueillir les données scientifiques liées au yogurt, favoriser de nouveaux travaux de recherche et identifier les lacunes dans nos connaissances des effets de cet aliment sur la santé, afin de partager ces informations avec les professionnels de santé et le grand public.

⁵ Mozaffarian D, et al. Changes in diet and lifestyle and long-term weight gain in women and men. *N Engl J Med* 2011; 364(25):2392-404.

⁷ Martinez-Gonzalez MA, et al. Yogurt consumption, weight change and risk of overweight/obesity: the SUN cohort study. *Nutria Metab Cardiovasc Dis* 2014; 24(11):1189-96.

⁸ Chen M, et al. Dairy consumption and risk of type 2 diabetes 3 cohorts of US adults and an updated meta-analysis. 2014; 12:215.

⁹ Diaz-López A, et al. Dairy product consumption and risk of type 2 diabetes in an elderly Spanish Mediterranean population at high cardiovascular risk. *Ear J Nutria* 2015 Feb 7; ¹⁰

¹¹ D'Addazio L, et al. Sociodemographic and lifestyle characteristics of yogurt consumers in Italy: Results from the INRAN-SCAI 2005-06 survey. *Med J Nutrition Meta* 2015; 8(2):119-29.

¹² Possa G, et al. Probability and amounts of yogurt intake are differently affected by sociodemographic, economic, and lifestyle factors in adults and the elderly-results from a population-based study. *Nutria Res* 2015; 35(8):700-6.

¹³ Fisberg M, et al. Lifestyle of Brazilian Adults: Consumers and non consumers of yogurt. *FASEB J* 2015; 29(1), suppl 734.12