

Santé du cœur

Effet différentiel de la matrice fromagère sur les niveaux de lipides après un repas

L'effet présumé néfaste sur la santé cardiovasculaire associé à la consommation de gras saturés est matière à d'intenses débats dans la communauté scientifique. Dans les dernières années, plusieurs études ont montré que l'association entre la consommation de gras saturés et le risque de maladies cardiovasculaires est modulé par l'aliment à partir duquel les gras saturés sont consommés.

L'exemple du fromage illustre bien le potentiel de la matrice alimentaire à moduler l'effet des gras saturés. Dans l'alimentation nord-américaine, la consommation de fromage contribue de façon importante aux apports en gras saturés et en sodium (sel). Malgré cela, la consommation de fromage n'est pas associée à une augmentation du risque de maladies coronariennes (crises cardiaques), d'accidents vasculaires-cérébraux (AVC) ou d'hypertension. De plus, comparativement au beurre, la matrice fromagère diminue l'effet néfaste sur les niveaux de cholestérol sanguin des gras saturés. Enfin, il a été suggéré que la matrice fromagère ralentie la digestion et l'absorption des gras laitiers. Cependant, ce concept n'a jamais été étudié chez les humains.

L'effet différentiel de la matrice fromagère sur les niveaux de lipides circulant dans le sang après un repas a été étudié à l'Institut sur la Nutrition et les Aliments Fonctionnels. Plus précisément, cette étude visait à valider, pour la première fois chez des humains, le concept suggérant que la matrice fromagère ralentie la digestion des gras laitiers et modifie la vitesse à laquelle ils sont relâchés dans la circulation sanguine.

Quarante-trois femmes et hommes ont participé à cette étude. Dans un ordre aléatoire, à intervalle de 14 jours, les participants se présentaient à l'Institut sur la Nutrition et les Aliments Fonctionnels pour y consommer un déjeuner riche en gras provenant soit d'un fromage cheddar ferme, d'un fromage à la crème ou de beurre. Les niveaux de lipides circulant dans le sang étaient mesurés 2, 4, 6 et 8 heures après le déjeuner.

Comparativement au cheddar, le fromage à la crème a induit la réponse la plus rapide. Deux heures après le repas, les niveaux de triglycérides (gras circulant dans le sang) étaient beaucoup plus élevés après avoir consommé le fromage à la crème comparativement au cheddar. De plus, 6 heures après le repas, la réponse en triglycérides induite par la consommation de fromage à la crème était atténuée comparativement au fromage cheddar.

Ces résultats démontrent que la matrice fromagère modifie la réponse lipidique après un repas. Une matrice fromagère molle et crémeuse, comme celle du fromage à la crème, est potentiellement digérée plus rapidement qu'une matrice dense et ferme comme celle du cheddar. Les gras que le fromage à la crème contient sont donc plus rapidement digérés et absorbés.

Organismes subventionnaires :

Producteur Laitiers du Canada, Agropur, Kraft Canada, Parmalat et Saputo.

Investigateur principal :

Patrick Couture, MC, PhD, FRCP(C)
Professeur, Département de Médecine, Université Laval

Co-investigateurs :

Sylvie L. Turgeon, PhD
Professeure, Département des sciences des aliments, Université Laval

Benoît Lamarche, PhD
Professeur, École de nutrition, Université Laval
Titulaire, Chaire de recherche du Canada en nutrition et santé cardiovasculaire