



Maladies du cœur

Les effets de la consommation de lait sur la santé cardiaque

L'obésité abdominale, l'hypertension, un taux élevé de glucose sanguin, un bilan lipidique altéré et de l'inflammation systémique sont responsables d'une grande proportion des maladies cardiaques dans les pays industrialisés. L'alimentation influence grandement le développement de ces facteurs de risque cardiovasculaire. Or, les effets des produits laitiers et particulièrement de lait sur ces facteurs de risque ne sont pas clairs.

Une étude menée par le professeur Benoît Lamarche et son équipe de l'Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels (INAF) de l'Université Laval a testé l'impact de la consommation de lait sur les facteurs de risque de maladies cardiaques chez des femmes ménopausées présentant de l'obésité abdominale. Les résultats de cette étude suggèrent qu'une consommation à court terme de lait à 2% de matières grasses dans le contexte d'une alimentation faible en gras a un impact limité sur les facteurs de risque cardiovasculaire dans ce groupe de la population.

Au total, 27 femmes ménopausées présentant de l'obésité abdominale ont consommé 2 diètes, chacune d'une durée de 6 semaines, administrées dans un ordre aléatoire et étant conçues pour fournir la même quantité de calories et de nutriments à l'exception du calcium et de la vitamine D et ainsi favoriser un maintien du poids. Tous les repas étaient fournis aux participantes, maximisant ainsi le contrôle sur leur alimentation. La diète riche en lait contenait 3,2 portions de lait partiellement écrémé à 2% de matières grasses pour une diète de 2000 kcal alors que la diète contrôle n'incluait aucun produit laitier. Les 2 périodes de traitement étaient précédées de 4 semaines de stabilisation et chaque diète était séparée de la suivante de 6 à 8 semaines. Pendant ces périodes, les participantes devaient respecter les recommandations alimentaires usuelles pour la santé du cœur.

Dans le cadre de cette étude, les impacts sur les facteurs de risque cardiovasculaire de la diète incluant du lait et de la diète contrôle ont été les mêmes. Concrètement, les 2 diètes ont réduit le taux de cholestérol HDL (bon cholestérol), la glycémie à jeun et la pression artérielle, sans effet significatif sur les taux de cholestérol LDL (mauvais cholestérol) et de triglycérides.

Le cholestérol HDL transporte le cholestérol vers le foie pour son élimination ou son utilisation. Plus son taux est élevé dans le sang, moins le risque de maladie du cœur est élevé. Au contraire, le cholestérol LDL achemine le cholestérol vers les tissus et organes, où il est emmagasiné. Plus son taux est élevé dans le sang, plus le risque est élevé. Les triglycérides sont aussi un type de gras sanguin dont un taux élevé augmente le risque de maladie du cœur.

L'étude du professeur Lamarche et de son équipe démontre que la consommation de 3 portions de lait par jour, conformément aux recommandations du GAC, n'entraîne pas d'effets délétères sur la santé du cœur des femmes ménopausées. La consommation quotidienne de lait fournit d'ailleurs une quantité appréciable de calcium, un nutriment à favoriser par ce groupe de la population afin de prévenir l'ostéoporose.

*Organismes subventionnaires : Instituts de recherche en santé du Canada
Producteurs Laitiers du Canada
Provigo/Loblaws*

*Investigateur principal : Benoît Lamarche, Ph.D.
Professeur, École de nutrition, Université Laval
Titulaire, Chaire de recherche du Canada en nutrition et
santé cardiovasculaire.*

*Co-investigateurs : Patrick Couture, M.D., Ph.D.
Sophie Desroches, Dt.P. Ph.D.
Simone Lemieux, Dt.P. Ph.D.
Sylvie Dodin M.D.*