

S Y M P O S I U M

SYNDIFrais
PRODUITS LAITIERS FRAIS



Les yaourts : une diversité à recommander

Le résumé des interventions

- **L'INTÉRÊT DES YAOURTS
DANS LES RÉGIMES SANS LACTOSE**

Pr Jean-Louis BRESSON
Hôpital Necker-Enfants malades, Université Paris Descartes

- **LE YAOURT MARQUEUR
D'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE**

Dr Pascale HEBEL
Département consommation du CREDOC
Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie

- **YAOURTS ET MALADIES MÉTABOLIQUES :
QUELLES ASSOCIATIONS ?**

Dr Frédéric FUMERON
Centre de recherche des Cordeliers, Université Paris Diderot

Retrouvez les résumés des interventions sur le site internet Syndifrais :

<http://www.syndifrais.com/>

L'INTÉRÊT DES YAOURTS DANS LES RÉGIMES SANS LACTOSE

Pr Jean-Louis BRESSON

Hôpital Necker - Enfants Malades et Université Descartes, Paris

L'activité de la lactase (LPH, enzyme hydrolysant le lactose en glucose et galactose absorbable par l'intestin grêle), varie au cours de l'existence. Son activité est très élevée chez le nourrisson à terme, **puis diminue progressivement** au cours des premières années de la vie, de sorte qu'elle est très faible chez 65-70% des adultes de la population mondiale. La **non-persistence de la lactase (NPL) est donc une évolution physiologique**, commune à tous les mammifères, espèce humaine comprise. La prévalence de la NPL varie beaucoup selon les pays. La persistance de la lactase (PL) et la NPL sont déterminées génétiquement, la PL ayant un caractère autosomique dominant. La NPL doit être distinguée du déficit congénital en lactase, maladie extrêmement rare, et du déficit secondaire en lactase qui accompagne les maladies provoquant des lésions de l'épithélium de l'intestin grêle et se corrige lors de la guérison de la maladie causale.

En l'absence de lactase, le lactose non digéré atteint le côlon où il est fermenté par les bactéries, produisant notamment des acides organiques et de l'hydrogène. **La maldigestion du lactose peut induire les symptômes d'intolérance au lactose** (douleurs abdominales, borborygmes, distension intestinale, flatulences, diarrhée...). Cependant, la maldigestion du lactose ne provoque pas de troubles chez tous les sujets NPL et certains demeurent asymptomatiques en dépit de l'ingestion de grandes quantités de lactose. Le diagnostic d'intolérance au lactose est donc difficile à établir, car la corrélation entre intensité des troubles et activité enzymatique de la lactase est très faible.

Ainsi, le traitement de la NPL consiste, trop souvent à exclure tous les produits contenant du lactose. Cependant, **il reste toutefois possible de consommer des yaourts** sans aucun inconvénient ¹, car **les bactéries** (ferments lactiques) qu'ils renferment, **digèrent le lactose** qu'ils contiennent.

Cette propriété a d'ailleurs été **reconnue par l'EFSA** ². L'avis rendu à ce sujet précise qu'il a été démontré que les ferments du yaourt *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus* et *Streptococcus thermophilus*, tels que définis par le CODEX, **améliorent la digestion du lactose chez les sujets qui ne le digèrent pas**. La Commission européenne a donc autorisé l'usage de l'allégation « *améliore la digestion du lactose* » pour les yaourts, à condition qu'ils apportent au moins 10^7 ferments vivants par portion.

Références :

1. Pelletier, X., Laure-Boussuge, S., & Donazzolo, Y. (2001). Hydrogen excretion upon ingestion of dairy products in lactose-intolerant male subjects: importance of the live flora. *European journal of clinical nutrition*, 55(6), 509-512.
2. EFSA. Scientific opinion on the substantiation of health claims related to live yoghurt cultures and improved lactose digestion. *EFSA Journal* 2010;8(10):1763

LE YAOURT MARQUEUR D'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Dr Pascale HEBEL

Département consommation du CREDOC

Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie

Entre 2003 et 2010, **la qualité de l'alimentation des populations françaises** âgées de 25 à 69 ans **s'est dégradée**, en raison de baisses significatives de consommation de fruits, poissons et œufs. La consommation de produits laitiers frais (yaourts, laits fermentés, fromages blanc, petits suisses, desserts laitiers) a diminué de façon significative entre 2007 et 2010 ¹. Peu de travaux de recherche sur les relations entre les consommations de produits laitiers frais et les indicateurs nutritionnels ont été publiés.

L'enquête alimentaire Comportement et Consommation Alimentaire en France (CCAF) a été réalisée d'octobre 2009 à juillet 2010. Les consommations ont été relevées sur une période de sept jours consécutifs à l'aide d'un carnet de consommation. Cette enquête est réalisée tous les 3 ans, auprès d'un échantillon national représentatif de 1 200 ménages français.

Cette enquête a montré que les adultes de 25 à 64 ans qui ont **une consommation importante de produits laitiers frais** (>6 portions/semaine) :

- consomment plus de produits laitiers globalement, de fruits (en particulier frais) et consomment moins de plats préparés ;
- **atteignent mieux certaines recommandations** du Programme National Nutrition Santé (PNNS) en particulier « 3 à 4 produits laitiers par jour » et « 5 fruits et légumes par jour »
- ont des apports plus proches des recommandations en calcium, iode, potassium et en vitamines B2, B6 et B9
- ont **une alimentation de meilleure qualité** (score Pandiet) **et plus diversifiée** (score de diversité alimentaire)

Les grands consommateurs de produits laitiers frais (>6 portions/semaine) ont des apports en sucre totaux supérieurs ; mais des apports en énergie totale similaires et un IMC qui n'est pas significativement différent de celui des petits consommateurs (<4 portions/semaine) ².

Ainsi, cette étude montre une **relation statistique positive** entre le niveau de **consommation de produits laitiers frais et la qualité de l'alimentation et l'adéquation des apports nutritionnels**. Les grands consommateurs de produits laitiers frais adoptent un régime alimentaire global qui les conduit à avoir de **meilleurs apports nutritionnels** que les petits consommateurs.

Références :

1 Comportements et consommations alimentaires en France, CCAF 2007, P. Hébel (coord.), Éditions Tec&Doc, Lavoisier, 2012

2. Hébel, P., & Colin, J. (2013). P009 Association positive entre la consommation de produits laitiers frais et les indices de qualité de l'alimentation. Nutrition clinique et métabolisme, 27(Supplement 1), S61-S62.

YAOURTS ET MALADIES MÉTABOLIQUES : QUELLES ASSOCIATIONS ?

Dr Frédéric FUMERON

INSERM, Centre de recherche des Cordeliers, Université Paris Diderot

En France, la prévalence des maladies métaboliques telles que l'obésité et le diabète de type 2 (DT2) est en constante augmentation. De nombreuses études tendent à montrer un effet bénéfique de la consommation de produits laitiers sur la prévalence du syndrome métabolique (obésité abdominale, hypertension, dyslipidémie, résistance à l'insuline, l'intolérance au glucose). C'est le cas de l'étude française D.E.S.I.R. (Data from an Epidemiological Study on the Insulin Resistance syndrome), qui a suivi 5 212 volontaires durant 9 ans. Cette étude a montré une relation inverse entre la consommation de produits laitiers et la survenue du syndrome métabolique ¹. Une quinzaine d'études longitudinales et prospectives, montrent également une relation inverse entre la consommation de produits laitiers et la survenue du syndrome métabolique et du diabète de type 2.

Toutefois, peu d'études se sont intéressées aux effets de la consommation de yaourts spécifiquement sur les maladies métaboliques.

Parmi celles-ci, l'étude NAHNES (US National Health and Nutrition Examination Survey, 1999-2004) a montré que les consommateurs d'au moins un yaourt par jour avaient un indice de masse corporelle et un tour de taille significativement inférieurs par rapport aux personnes qui ne consomment pas de yaourts. De plus, cette étude a montré une relation inverse entre la consommation de yaourts et la prévalence du syndrome métabolique ².

Une étude récente portant sur 3 cohortes (incluant près de 195 000 hommes et femmes) a également permis de montrer que la consommation d'au moins 2 yaourts par semaine est associée à une réduction du risque de développer un diabète de type 2 de 12% ³. La méta-analyse la plus récente, incluant ce résultat, montre une réduction du risque de diabète de type 2 de 18% pour une consommation d'un yaourt par jour.

En conclusion, si le lien de causalité reste encore à établir, les études épidémiologiques qui ont étudié les effets spécifiques des yaourts montrent que leur consommation est associée à une réduction du risque de développer un diabète de type 2 et un syndrome métabolique. La consommation de yaourts est également le marqueur d'une meilleure « *conduite nutritionnelle* ». Ces effets pourraient entraîner une diminution du risque cardiovasculaire.

Références :

1. Fumeron, F., et al., (2011). Dairy products and the metabolic syndrome in a prospective study, DESIR. Journal of the American College of Nutrition,30(sup5), 454S-463S.
2. Beydoun, M. A., et al.,(2008). Ethnic differences in dairy and related nutrient consumption among US adults and their association with obesity, central obesity, and the metabolic syndrome. The American journal of clinical nutrition, 87(6), 1914-1925.
3. Chen M et al., Dairy consumption and risk of type 2 diabetes: 3 cohorts of US adults and an updated meta-analysis. BMC Med. 2014 Nov 25;12:215.