



### Le lait: nuisible pour le cœur?

La réponse à cette question n'est pas simple et a d'ailleurs évolué au cours du temps. En effet, la plupart des études utilisées pour répondre à cette question se basent sur l'analyse rétrospective de cohortes de sujets suivant des régimes différents, méthodologie qui a ses limitations. Il ne fait pas de doute que le lait de vache est un aliment essentiel au cours de l'enfance et de l'adolescence, qu'il doit faire partie de tout régime équilibré (en l'absence d'intolérance au lactose). Il contient, outre 90% d'eau, des graisses, protéines, peu de sucre (essentiellement du lactose) et de nombreux sels minéraux, vitamines et oligo-éléments. Contrairement à ce que d'aucun pourrait penser, la teneur en matière grasse est faible, comprise entre 3,5 et 5% pour le lait complet, contre 1,5% pour le lait demi écrémé et 0,5% pour le lait écrémé. Les matières grasses du lait se composent essentiellement d'acides gras saturés, dont les

triglycérides (95%), avec une teneur en cholestérol inférieure à 0,05%. La plupart des acides gras saturés d'origine animale ont longtemps été incriminés pour leur nocivité cardiovasculaire, en induisant une augmentation des taux plasmatiques de triglycéride et de cholestérol, principalement de 'mauvais' cholestérol (LDL-C), ce contrairement à la plupart des acides gras d'origine végétale. Il faut cependant savoir qu'ils sont indispensables à notre métabolisme, y compris du cœur et du cerveau, et qu'ils jouent un rôle primordial sur le plan immunitaire et hormonal. Il est généralement admis que les acides gras insaturés (surtout mono-) sont bons pour la santé cardiovasculaire. Ceci serait particulièrement vrai pour les omégas 3 et 9.

Au cours des années 1950, plusieurs études ont établi un parallélisme apparent entre la consommation d'acides gras saturés et l'augmentation du risque cardiovasculaire. Cependant quatre

études récentes publiées entre 2009 et 2017 tendent à démontrer que les modifications du profil des acides gras dans l'alimentation en diminuant les acides gras saturés au profit des insaturés, n'ont pas influencé la mortalité globale et cardiovasculaire, et même que les apports en acides gras (saturés et insaturés) ne semblent pas associés à une morbidité et mortalité cardiovasculaire augmentée. Il reste par contre établi que les acides gras trans, de même que le glucose en excès (mais quasi absents dans le lait) demeurent toxiques pour le système vasculaire.

En résumé, la consommation modérée de lait (max. 500 ml/j) présente plus d'avantages que de risques, même pour le système cardiovasculaire, du moins en l'absence de troubles importants du métabolisme des graisses, auquel cas on demandera l'avis de son médecin. ||

