

YAOURT - BIENFAITS SUR LA SANTE

Les bienfaits sur la santé

La présence de 100 à 1 050 millions de bactéries vivantes par millilitre de yaourt aurait un impact positif sur la santé de l'humain. Les nombreuses recherches menées, pour certaines par les producteurs de yaourt, pour d'autres par des agences de santé, apportent à ce sujet des résultats contradictoires.

Une demande déposée par Danone auprès de l'EFSA pour citer les « bienfaits pour la santé » de ses produits Activia et Actimel, a finalement été retirée en avril 2010 par cette firme, le niveau de preuve de ces affirmations étant jugé non satisfaisant par l'Agence européenne de sécurité alimentaire. Parallèlement, Danone a été condamné en 2009 pour publicité abusive pour les mêmes produits aux États-Unis, et n'utilise plus certaines allégations.

Guérison de diarrhées

Le yaourt est un probiotique car il diminue la durée de certains types de diarrhées, en particulier chez l'enfant. L'Organisation mondiale de la santé recommande de remplacer le lait par le yaourt, dans la mesure du possible, au cours du traitement de la diarrhée car il est mieux toléré que le lait et peut contribuer à la prévention de la malnutrition ou à rétablir une nutrition suffisante.

Incidence sur les risques de cancer

Une étude épidémiologique récente conduite en France a montré que les personnes consommant du yaourt présentent un risque plus faible de développer des adénomes colorectaux importants, mais une autre, montre une augmentation des cancers de la prostate.

Taux de cholestérol dans le sang

Des études ont montré que la consommation régulière de yaourt n'augmente pas la concentration plasmatique en cholestérol. Plusieurs recherches à grande échelle menées sur différents continents, montrent les effets positifs du yaourt sur l'hypertension et les maladies cardiovasculaires.

La cohorte MONA LISA-NUT (Monitoring national du risque artériel) a accompagné 3078 hommes et femmes. L'étude a révélé que plus la consommation de produits laitiers peu gras était élevée (lait, yaourt, fromage blanc), plus le taux de LDL était bas. Ces résultats correspondent à une baisse du risque de mortalité cardiovasculaire de 30 % à 10 ans.

Ces résultats mettent en avant le rôle bénéfique des bifidobactéries, et du calcium qui fait baisser la tension artérielle et le risque de diabète.

Santé osseuse

Grâce à sa composition riche en nutriments (phosphore, calcium, protéines, potassium...) et en vitamines, le yaourt contribue à la minéralisation des os et à la croissance. Il favorise le développement de la masse osseuse pendant l'enfance et l'adolescence. Il apporte 23 % des apports journaliers recommandés en calcium chez l'enfant et 18 % chez l'adulte.

La présence de protéines et de phosphore facilite l'assimilation du calcium dans l'organisme. Le calcium et les protéines favorisent l'acquisition d'un pic optimal de masse osseuse jusqu'à l'âge adulte. Ceux-ci permettent ensuite de limiter la perte osseuse liée au vieillissement.

Selon plusieurs études, le yaourt préviendrait le risque de fracture de la hanche et lutterait contre l'ostéoporose.

Santé dentaire

Les produits laitiers renforceraient également les défenses naturelles contre la plaque dentaire, de l'émail et lutteraient contre les caries. Des chercheurs indiens ont suivi 68 étudiants. Certains devaient consommer du fromage, d'autres du yaourt ou encore du lait. Seuls le fromage et le yaourt augmentent le niveau de calcium et de phosphore de la plaque dentaire et diminuent le pH, protégeant ainsi les dents des caries. Le lait a eu des résultats moins probants.

D'après un rapport du CNIEL (Centre National Interprofessionnel de l'Économie Laitière), le yaourt contiendrait aussi des ferments qui réduiraient le développement de microorganismes tels que les Streptococcus mutans, responsables des caries. Par ailleurs, sa consommation pourrait réduire l'apparition de gingivite. Selon eux, les produits laitiers devraient être proposés aux enfants en fin de repas dans les cantines afin de réduire l'apparition de caries

Diabète

Une forte consommation de yaourt réduirait le risque de développer un diabète de type 2. C'est ce que révèlent deux études, britannique et américaine, menées auprès de 204 000 personnes.

Dans l'enquête britannique réalisée auprès de 4 000 personnes, publiée en janvier 2014 dans la revue Diabetologia, des scientifiques ont découvert qu'une consommation de 4 à 5 yaourts par semaine diminue le risque de 28 %. Selon eux, ces résultats s'expliquent par la composition du yaourt. Les bactéries, la fermentation, la faible teneur en matières grasses ainsi que le faible indice glycémique sont soulignés. Les résultats mettent également en avant la présence de vitamine K et de probiotiques, qui ont un effet protecteur contre le diabète. Les scientifiques précisent toutefois que les consommateurs de yaourts mangent moins de desserts sucrés et de produits gras, ce qui explique aussi ces bons résultats.

L'étude de l'université Harvard portait sur la méta-analyse de 200 000 personnes suivies pendant 30 ans, réparties en 3 cohortes. Les scientifiques ont constaté qu'une augmentation de la consommation entraîne une diminution du risque de développer le diabète de type 2. Ils soulignent la présence bénéfique de magnésium, calcium, acides gras et bactéries.