

# PRODUITS LAITIERS, YAOURT ET DIABÈTE:

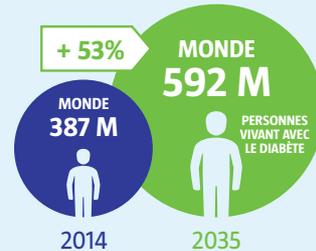
## LES CHIFFRES-CLÉS

Le diabète est en progression dans le monde entier et les pays peinent à suivre le rythme. Les coûts qu'ils représentent pour la société sont exponentiels. En dépit de ce tableau bien sombre, la plupart des cas de diabète peuvent être évités, en sensibilisant davantage la population au maintien d'un poids sain, d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique suffisante.

► Des recherches récentes\* indiquent que la consommation régulière de yaourt limiterait le risque de diabète de type 2 de près de 28%.

### 1. DIABÈTE: TOUS LES TYPES EN AUGMENTATION

Les estimations du diabète de type 1 chez les jeunes montrent une hausse rapide et inexplicquée, mais surtout une progression du diabète de type 2 au sein des populations plus âgées. D'ici à 2035, les prévisions tablent sur une augmentation de l'incidence du diabète de près de 53%.<sup>(1)</sup>



### 2. SELON LES PROJECTIONS DE L'OMS, LE DIABÈTE DEVIENDRA LA 7<sup>ÈME</sup> CAUSE DE MORTALITÉ EN 2030<sup>(2)</sup>

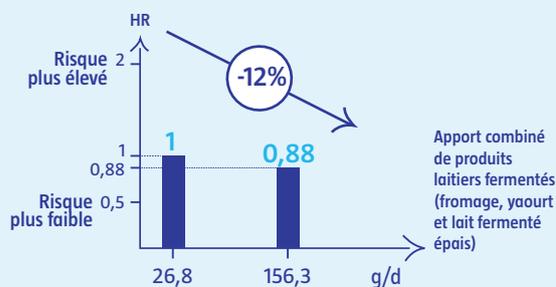


Toutes les 7 secondes, une personne meurt de cette maladie dans le monde.<sup>(1)</sup> En termes financiers, l'impact du diabète est astronomique, avec un coût estimé au niveau mondial à **548 milliards de dollars** sur les dépenses de santé en 2013 (soit 11% des dépenses totales de santé).<sup>(1, 3)</sup>

ACTUALITÉ

### 3. COMMENT LE YAOURT PEUT-IL PRÉVENIR OU RETARDER L'APPARITION DU DIABÈTE DE TYPE 2?

#### Effet des produits laitiers fermentés



Dans une large étude de cohorte rassemblant 24.475 individus, un apport combiné de produits laitiers fermentés plus élevé a été inversement associé au risque de diabète de type 2, en comparaison des quintiles les plus bas et après ajustement pour divers facteurs confondants. Le **yaourt est un contributeur-clé** de cette association.<sup>(4)</sup>

#### Un effet spécifique du yaourt



La consommation de **4,5 portions de yaourt par semaine** (une portion équivalant 125 g) est associée à une réduction de 28% du risque de diabète de type 2, en comparaison de la non-consommation de yaourt, dans une cohorte de 4.000 personnes suivies pendant 11 ans.<sup>(5)</sup>

### 4. À RETENIR: UN STYLE DE VIE SAIN AIDE À LUTTER CONTRE LE DIABÈTE DE TYPE 2<sup>(6)</sup>



- **30 minutes d'exercice quotidien** peut réduire le risque de développer le diabète de type 2 de près de 40%.
- Une **alimentation saine** réduit les facteurs de risque cardio-vasculaires.
- La **perte de poids** diminue la résistance à l'insuline et réduit l'hypertension.
- **Dormir suffisamment** (6 à 9 heures/nuit) est associé à un risque plus faible de diabète de type 2.
- **L'arrêt tabagique** diminue la résistance à l'insuline.

#### Sources:

- \* 2<sup>nd</sup> Global Summit on the Health Effects of Yogurt, San Diego, 2014.
1. IDF Diabetes Atlas, Sixth edition, Mise à jour 2014.
  2. Global status report on non-communicable diseases 2010, Geneva, World Health Organization, 2011.
  3. American Diabetes Association, 10/06/2014.
  4. Sluijs I. et al., The American Journal of Clinical Nutrition, 2012, 96, 382-390.
  5. O'Connor L.M. et al., Diabetologia, 2014, 57: 909-917.
  6. International Diabetes Federation.