

Ne vous privez surtout pas de produits laitiers, même si c'est la mode !

écrit par Docteur Dominique Schwander | 10 août 2025





L'article du docteur Malone ci-dessous est une raison de plus de manger du fromage, de la viande animale, de boire du lait entier et de ne pas se préoccuper de son cholestérol.

Les recherches sur les dauphins bottlenose qui vieillissent comme nous et vivent autant que nous sont très intéressantes.

Dominique Schwander

Comme beaucoup d'entre vous le savent, Jill et moi prenons beaucoup de compléments alimentaires. L'une des raisons est qu'avec l'âge, notre intestin devient moins capable d'absorber les nutriments. Par conséquent, de nombreuses personnes, avec l'âge, présentent des carences en micronutriments.

À cela s'ajoute le fait que, depuis trente ans, le gouvernement américain et les grandes entreprises pharmaceutiques sont en guerre contre les graisses

saturées, en particulier les graisses laitières. Grâce aux interventions publicitaires du gouvernement et de l'industrie pharmaceutique, l'Américain moyen a considérablement réduit sa consommation de produits laitiers et de fromages entiers.

J'ai découvert un nouveau complément alimentaire qui présente des avantages cliniques uniques. Le C15:0, également connu sous le nom d'acide pentadécanoïque, est un acide gras saturé à chaîne impaire, présent principalement à l'état de traces dans les graisses laitières, la viande de ruminants (en particulier la viande nourrie à l'herbe), certains poissons et certaines plantes (réf., réf.). Sa structure chimique est constituée d'une chaîne saturée à 15 carbones, ce qui le distingue structurellement des acides gras saturés à chaîne paire, plus courants.

Des recherches récentes ont suggéré que le C15:0 pourrait être un acide gras essentiel, c'est-à-dire un nutriment nécessaire à l'organisme pour maintenir un état de santé normal, mais difficilement produit de manière endogène. **Il doit donc être obtenu par l'alimentation ou par supplémentation (réf., réf., réf.).** Des études épidémiologiques ont associé des taux circulants élevés de C15:0 à une diminution des risques de maladies cardiométaboliques (comme le diabète de type 2 et les maladies cardiaques) et à une amélioration de la santé (réf., réf., réf.). **Des études expérimentales ont identifié des effets anti-inflammatoires, antifibrotiques et métaboliques dans des modèles cellulaires et animaux (réf., réf.).**

Les principales sources alimentaires de C15:0 sont les produits laitiers entiers tels que le lait, le beurre, le fromage et la viande de ruminants.

Teneur typique en C15:0 des aliments (valeurs

approximatives)

Produits laitiers entiers (pour 100 g de matières grasses) : Environ 1 % est du C15:0, soit 50 à 130 mg par portion selon le produit laitier²³. Fromage (28 g/1 oz) : 50 à 130 mg

Beurre/crème épaisse (1 c. à soupe/14 g) : 50 à 60 mg

Yaourt entier (170 g/3/4 tasse) : 70 à 100 mg

Viande de ruminants pour 28 g : 17,5 à 32,5 mg de C15:0

Poisson pour 28 g : 2,5 à 16,25 mg de C15:0

Le C15:0 est commercialisé comme supplément pour soutenir la santé métabolique, cardiaque, hépatique et immunitaire. Cependant, bien que les études cliniques et cellulaires soient prometteuses, les données sur les effets à long terme à l'échelle de la population et la désignation réglementaire comme « essentiel » font encore l'objet d'un examen scientifique.

Comment la connexion avec les dauphins a conduit à la découverte du C15:0 :

La Dre Stephanie Venn-Watson, épidémiologiste vétérinaire, a travaillé au sein du programme de la marine américaine sur les mammifères marins à San Diego. Ce programme s'occupe des grands dauphins qui, comme les humains, peuvent vivre plusieurs décennies et développer bon nombre des mêmes maladies liées à l'âge, telles que l'hypercholestérolémie, la stéatose hépatique et le prédiabète.

L'équipe de Venn-Watson a observé que si certains dauphins âgés développaient ces maladies au fil du temps, d'autres restaient remarquablement en bonne santé. Cela a conduit à rechercher les facteurs prédictifs d'un vieillissement en bonne santé chez les dauphins.

En profilant des centaines de molécules sanguines, son équipe a examiné le sérum des dauphins et leur

alimentation à base de poisson. Parmi environ 465 molécules, une était remarquable : les dauphins en meilleure santé, en particulier les plus âgés, présentaient systématiquement des taux sanguins plus élevés d'un acide gras rare, le C15:0 (acide pentadécanoïque).

Les chercheurs ont adapté l'alimentation des dauphins en augmentant la consommation de poissons gras naturellement plus riches en C15:0. Résultat ? Les taux d'insuline, de glucose et de cholestérol des dauphins se sont améliorés, et les signes d'inflammation chronique ont diminué (réf.).

Le C15:0 n'avait pas été reconnu auparavant comme un acide gras « essentiel » ; la dernière découverte de ce type concernait les oméga-3 en 1929. D'autres études ont révélé que les dauphins et les humains présentant des taux élevés de C15:0 tendaient à présenter un risque réduit de diabète, de maladies cardiaques et de stéatose hépatique, ainsi que des signes de vieillissement cellulaire plus sain (réf.).

L'équipe a étudié le C15:0 sur des modèles animaux et cellulaires, découvrant qu'une supplémentation pouvait renforcer les membranes cellulaires, réduire l'inflammation et soutenir les mitochondries.

Constatant des bienfaits similaires pour la santé chez les dauphins et les humains, Venn-Watson a cofondé Seraphina Therapeutics et lancé Fatty15, le premier complément pur et végétalien à base de C15:0, sous licence de brevet exclusive de la marine américaine.

En résumé :

Fatty15 est le fruit d'une décennie de recherche visant à améliorer la santé des dauphins. La découverte que le C15:0, rare dans de nombreux régimes alimentaires modernes, était le principal facteur prédictif d'un vieillissement en bonne santé chez les dauphins a ouvert la voie à des études humaines et, finalement, à la supplémentation en Fatty15. Cette expérience « du

dauphin à l'humain » illustre comment la recherche en santé animale peut, de manière inattendue, stimuler l'innovation dans la science de la longévité humaine.

Un essai randomisé, en double aveugle et contrôlé par placebo mené auprès de jeunes adultes en surpoids ou obèses (n = 30) a étudié 200 mg de C15:0 par jour pendant 12 semaines. Comparativement au placebo, les personnes prenant du C15:0 ont présenté une augmentation significativement plus importante des taux circulants de C15:0 (différence de 1,88 µg/mL) (réf.). Parmi les personnes atteignant des taux sanguins de C15:0 plus élevés, on a observé une diminution notable des enzymes hépatiques (ALAT et ASAT, marqueurs d'une meilleure fonction hépatique) et une augmentation de l'hémoglobine (suggérant une meilleure santé des globules rouges).

Le registre et la revue des essais cliniques confirment que les essais sur le C15:0 se sont principalement concentrés sur les modifications des biomarqueurs, la santé hépatique, les paramètres érythrocytaires, la sécurité et les marqueurs physiologiques chez les populations à risque de troubles métaboliques (réf., réf.).

Jusqu'à présent, les modifications du poids, de la glycémie et du cholestérol n'ont pas été observées de manière cohérente lors d'essais à court terme (3 mois) chez l'homme, et ces critères d'évaluation font l'objet d'études en cours et à venir (réf.).

Des études animales et cellulaires démontrent également les bénéfices anti-inflammatoires, antifibrotiques et métaboliques du C15:0, mais des données solides sur les résultats à long terme chez l'homme sont encore en cours de développement (réf.).

Résumé :

Le C15:0 (y compris Fatty15) a fait l'objet d'essais humains contrôlés par placebo, évalués par des pairs,

démontrant qu'il peut augmenter sans danger les taux de C15:0 et améliorer la santé du foie et des globules rouges. Des recherches plus larges sur les résultats cliniques sont en cours afin de mieux définir ses effets sur les maladies métaboliques, le vieillissement et d'autres risques pour la santé (réf.).

Ceci étant dit, l'équipe et Venn-Watson ont cofondé Seraphina, une entreprise de compléments alimentaires qui développe et commercialise de l'acide pentadécanoïque aux États-Unis et dans le monde entier. Fatty15 bénéficie d'une licence exclusive de la marine américaine pour commercialiser le C15:0 (acide pentadécanoïque) comme complément alimentaire.

Fatty15 en contient 100 mg par dose (capsule). Il s'agit d'une concentration très pure et connue. Cependant, pour en revenir aux aliments qui contiennent naturellement du C15:0, d'autres options existent. 30 g de fromage en contiennent 50 à 130 mg et 190 ml de yaourt en contiennent 70 à 100 mg.

N'oubliez pas que les matières grasses laitières contiennent beaucoup plus de C15:0 (acide pentadécanoïque) que la plupart des autres sources alimentaires. Le C15:0 est reconnu comme un biomarqueur alimentaire de la consommation de matières grasses laitières et est présent en concentrations maximales dans les produits laitiers entiers comme le lait entier, le beurre, la crème et certains fromages.

Fait intéressant, le lait de brebis et de chèvre contient des niveaux de C15:0 bien plus élevés que les autres fromages.

Le Pecorino Sardo et les autres fromages traditionnels de brebis sardes en sont parmi les sources les plus riches. Le pecorino de pâturage contient jusqu'à 1,4 %

de matières grasses totales sous forme de C15:0, surpassant le beurre de lait de vache (0,8 %). Selon une source, une demi-once de pecorino de pâturage peut fournir environ 200 mg de C15:0, soit un apport quotidien égal ou supérieur à celui des compléments alimentaires (qui en contiennent 100 mg par capsule).

Fromages de

Les fromages issus de vaches, de brebis ou de chèvres nourries à l'herbe contiennent systématiquement des teneurs en C15:0 plus élevées que ceux issus d'animaux nourris aux céréales.

Une étude de cas démontrant les bénéfices potentiels d'une augmentation des teneurs en C15:0 est celle des éleveurs de moutons et de chèvres de haute altitude en Sardaigne, une zone bleue réputée pour sa forte concentration de centenaires masculins. Jusqu'à 25 % de leurs calories proviennent de produits laitiers, notamment du pecorino et d'un fromage de chèvre à pâte molle affiné 30 jours, tous deux riches en C15:0. Les concentrations de C15:0 dans les membranes cellulaires des Sardes peuvent atteindre 0,6 %.

Type de fromage – C15:0 par portion de 28 g (1 oz)

Pecorino (brebis nourrie à l'herbe) ~ 200 mg

Cheddar (vache, entier) 80-110 mg

Parmesan 80-110 mg

Emmental/Suisse 70-90 mg

Gorgonzola 90-110 mg

Gruyère (Alpage) – (élevé)

C15:0 dans le tableau des aliments

Sur le point plus général concernant les produits laitiers entiers et la santé métabolique :

Une méta-analyse complète de cohortes prospectives et

d'études de biomarqueurs (suivi jusqu'à 20 ans) a révélé que des taux circulants plus élevés d'acides gras laitiers (15:0 et 17:0, présents dans les produits laitiers entiers) sont associés à une réduction du risque de diabète de type 2 (réf.). Plusieurs études de population et de cohorte, telles que l'étude PURE, menée auprès de plus de 147 000 participants dans 21 pays, une étude prospective suédoise sur les maladies cardiaques (réf.) et diverses revues systématiques, indiquent qu'une consommation élevée de produits laitiers entiers est soit neutre, soit associée à une diminution des risques de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et d'obésité (réf.).

Suite aux recommandations gouvernementales de réduction des graisses saturées, la consommation de lait entier a été divisée par quatre, passant de 1,2 tasse par jour à environ 1/4 de tasse par jour. Malheureusement, cela a entraîné une réduction significative du C15:0, ce qui a finalement eu l'effet inverse de celui escompté et pourrait avoir entraîné une augmentation de l'obésité, du diabète de type 2 et de la stéatose hépatique non alcoolique.

Certains pensent que la carence en C15:0 contribue à une tendance inquiétante : les jeunes sont de plus en plus souvent diagnostiqués avec des maladies autrefois considérées comme exclusives aux personnes âgées. Des affections telles que le diabète, l'hypertension artérielle et la stéatose hépatique, autrefois rares chez les jeunes, connaissent aujourd'hui une prévalence alarmante.

Une étude longitudinale de 18 ans a révélé que les enfants nourris au lait entier présentaient une incidence plus faible d'obésité. D'autres études ont montré des associations entre une consommation alimentaire plus élevée de produits laitiers entiers et

une diminution des taux de diabète de type 2 et de maladies cardiaques.

Les recherches actuelles suggèrent un apport quotidien recommandé en C15:0 (acide pentadécanoïque) d'environ 100 à 300 mg pour atteindre et maintenir les niveaux associés aux effets bénéfiques sur la santé. Cette fourchette proposée se fonde sur des études épidémiologiques et interventionnelles reliant cet apport à une amélioration de la santé cardiométabolique, hépatique et cellulaire, et sur des données pharmacocinétiques suggérant qu'une dose de 200 mg par jour est nécessaire pour atteindre les concentrations sanguines souhaitées (réf.).

Tout le monde ne trouve pas de fromage au lait de brebis ou de pâturage, et de nombreuses personnes sont allergiques aux produits laitiers ou n'en consomment pas beaucoup. De plus, la quantité de C15:0 varie selon les aliments. De plus, en voyage, bien manger n'est pas toujours une option.

Il est donc judicieux d'adopter une alimentation riche en C15:0 et même d'envisager une supplémentation en gras 15.

Il est clair que remplacer les produits laitiers ou leurs substituts faibles en matières grasses ou sans matières grasses est un changement facile à mettre en place.

Manger davantage d'aliments complets et de viande de pâturage est bénéfique pour la santé.

Être en bonne santé, être heureux et vivre plus longtemps : n'est-ce pas ce à quoi nous aspirons tous ?

Malone News

--