

Influence des sources de protéines végétales et animales sur le développement de l'hypertension artérielle après la grossesse

L'hypertension artérielle représente le principal facteur de risque de maladies cardiovasculaires et de décès prématuré chez les femmes. Les femmes souffrant d'obésité, de diabète, de maladies auto-immunes ou de complications liées à la grossesse, telles que l'hypertension gravidique ou la prééclampsie, sont particulièrement susceptibles de développer une hypertension chronique dès leur plus jeune âge. Même une pression artérielle normale à un âge moyen augmente le risque d'hypertension et de maladies cardio-vasculaires ultérieures.



L'alimentation a un impact sur la tension artérielle. L'hypothèse est que les protéines végétales ont un effet protecteur contre l'hypertension, tandis que les protéines animales pourraient augmenter le risque. Jusqu'à présent, peu d'études ont examiné systématiquement les différences entre les sources de protéines végétales et animales. Les données manquent en particulier concernant les jeunes femmes adultes. Un groupe de chercheurs norvégiens a donc analysé le lien entre la consommation de protéines végétales et animales et le développement d'une hypertension traitée pharmacologiquement, plus

précisément la prise de médicaments antihypertenseurs pendant plus de 90 jours après l'accouchement. L'étude a porté sur des mères norvégiennes suivies jusqu'à 10 ans après l'accouchement.

L'étude a porté sur 59 967 mères de la cohorte norvégienne mère-père-enfant (MoBa), recrutées entre 2004 et 2008. Les données ont été reliées à la base de données norvégienne des prescriptions (2004-2013) afin de déterminer la consommation de médicaments antihypertenseurs. Les femmes souffrant d'hypertension avant la grossesse ont été exclues. Leur alimentation a été évaluée à l'aide d'un questionnaire semi-quantitatif validé au milieu de la grossesse. L'analyse a pris en compte l'influence de l'âge, de l'IMC avant la grossesse, du tabagisme avant la grossesse, de la formation de la mère et du diabète gestationnel. Les chercheurs ont examiné d'autres facteurs tels que la prise de poids, le comportement d'allaitement et l'activité physique avant la grossesse. Ils ne les ont toutefois pas inclus dans les modèles finaux, car ils n'influençaient pas les résultats.

Résultats

Au total, 1480 femmes (2,5 %) ont développé une hypertension dans les 10 ans suivant l'accouchement. La consommation de protéines provenant de produits laitiers, en particulier du lait et du yogourt, était inversement associée à l'hypertension. Les femmes du quintile le plus élevé de consommation de lait/yogourt avaient un risque réduit de 24 % par rapport au quintile le plus bas (RR = 0,76, IC 95 %: 0,65-0,89; tendance $p < 0,001$). Les chercheurs n'ont, par contre, pas trouvé de liens significatifs pour les sources de protéines végétales.

Conclusion

Les scientifiques norvégiens en concluent que les protéines des produits laitiers font baisser la tension artérielle et réduisent le risque d'hypertension.

Bibliographie

Øyen J, Brantsæter AL, Myrmet LS, et al. Eur J Prev Cardiol 2025 Jun 13, online ahead of print; doi: 10.1093/eurjpc/zwaf343.
<https://academic.oup.com/eurjpc/advance-article/doi/10.1093/eurjpc/zwaf343/8162316?login=false>

Impressum

© Swissmilk 2025

Éditeur: Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk, Berne

Responsable de projet: Susann Wittenberg, BSc en écotrophologie, Swissmilk

Traduction: Trait d'Union, Berne

Photo: Shutterstock

Newsletter pour les professionnel·les de la nutrition, août 2025

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berne

www.swissmilk.ch/nutrition

Suisse. Naturellement.