

Consommation de lait et risque de maladies inflammatoires de l'intestin (chez les hommes et les femmes aux États-Unis)

Les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin telles que la maladie de Crohn et la colite ulcéreuse sont des affections auto-immunes dans lesquelles le système immunitaire attaque par erreur la muqueuse intestinale. Ces maladies affectent considérablement la qualité de vie en provoquant des poussées inflammatoires récurrentes accompagnées de diarrhées et de douleurs abdominales. Les spécialistes supposent que des facteurs alimentaires peuvent influencer le risque de ces maladies.



Des chercheurs·euses de l'Université de Toronto et de l'Université Harvard à Boston ont examiné si le risque de maladies inflammatoires chroniques de l'intestin était lié à la consommation de lait et de produits laitiers. À cet effet, ils ont analysé les données de trois études de longue durée renommées: la Nurses' Health Study (NHS), la Nurses' Health Study II (NHSII) et la Health Professionals Follow-up Study (HPFS). Les auteur·es ont inclus 197 763 personnes qui ne souffraient pas d'une maladie inflammatoire chronique de l'intestin au début de l'étude, respectivement, en 1986 et 1991. Ils ont suivi les participant·es sur trois décennies, jusqu'en 2016 et 2017. Ils ont enregistré leurs habitudes alimentaires tous les 2 à 4 ans au moyen de questionnaires validés et les ont analysées en fonction de la

consommation totale et de chaque type de produit laitier (lait entier, lait écrémé, yogourt, fromage et autres produits laitiers).

Résultats

Pendant la période d'observation, 347 personnes ont développé la maladie de Crohn et 428 la colite ulcéreuse. Pour la **colite ulcéreuse**, une relation inverse a été mise en évidence: les personnes qui consommaient le plus de lait étaient 28 % moins susceptibles de tomber malades que celles qui n'en consommaient que peu. Cet effet était particulièrement marqué pour le yogourt: les personnes en consommant régulièrement présentaient un risque réduit de 30 %.

Pour la **maladie de Crohn**, les scientifiques n'ont pas trouvé de lien significatif avec les produits laitiers. Parmi les mécanismes biologiques plausibles, ils supposent que les bactéries probiotiques présentes dans les produits laitiers fermentés peuvent avoir une influence positive sur la flore intestinale. En outre, des peptides anti-inflammatoires et des acides gras à chaîne courte peuvent avoir un effet protecteur direct sur la muqueuse intestinale, de même que des nutriments comme le calcium et la vitamine D peuvent soutenir la régulation immunitaire.

Conclusion

Les chercheurs·euses concluent que les personnes ayant une alimentation équilibrée, incluant régulièrement du lait et des produits laitiers, bénéficient très probablement d'une meilleure santé intestinale. Ils considèrent notamment le yogourt comme un facteur de protection contre la colite ulcéreuse. Ils soulignent toutefois aussi que d'autres études, idéalement randomisées et contrôlées, doivent montrer si ces résultats sont valables et s'il existe réellement un lien de cause à effet.

Bibliographie

1. Sasson AN, Casey K, Lopes EW, et al: Dairy Intake and Risk of Incident Inflammatory Bowel Disease in US Men and Women. Clin Transl Gastroenterol 2026; February 10, 2026; DOI: 10.14309/ctg.0000000000000988

Impressum

© Swissmilk 2026

Éditeur: Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk, Berne

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

Traduction: Trait d'Union, Berne

Photo: Adobe Stock

Newsletter pour les professionnel·les de la nutrition, mars 2026

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berne

www.swissmilk.ch/nutrition

Suisse. Naturellement.