

Cancer du sein

Les produits laitiers ont un effet protecteur

Le cancer du sein est le cancer le plus fréquent chez les femmes, et il est une des premières causes de décès dans les pays industrialisés. Selon une vieille thèse la consommation de graisses ferait augmenter le risque de développer un cancer du sein. Dans ce cadre, les acides gras saturés, et aussi les graisses animales, sont souvent considérés comme particulièrement dangereux. Comme la matière grasse du lait est relativement riche en acides gras saturés, on met donc souvent en garde contre une trop forte consommation de lait et de produits laitiers. Mais on oublie ce faisant que des études de longue durée qui s'étaient intéressées par le passé à la question n'ont pas pu mettre clairement en évidence de rapport entre la consommation de lait et l'incidence du cancer du sein, et qu'elles ont même révélé une tendance plutôt inverse.

Un groupe de travail de la division de nutrition et d'hygiène alimentaire (School of Radiation Medicine and Public Health) de l'Université Soochow, à Suzhou (Chine) a mené récemment



une méta-analyse afin de dépouiller systématiquement les données disponibles dans ce domaine. Les scientifiques ont pu prendre en compte et valoriser 18 études de longue durée méthodologiquement acceptables impliquant des relevés nutritionnels intéressants. Les données recueillies portaient en tout sur 1 063 471 personnes issues de différents pays du monde. Pour une durée d'observation moyenne de 10 ans, 24 187 cas de cancer du sein ont été recensés. Pour le dépouillement, on a comparé l'incidence du cancer du sein lors de la plus forte consommation de produits laitiers avec celle enregistrée pour la plus faible consommation – l'analyse statistique tenant compte de facteurs ayant également une influence sur les constats tels que l'âge, l'IMC, les apports énergétiques, l'anamnèse familiale et un traitement de substitution hormonale. Les produits suivants ont été pris en compte dans l'analyse comme «produits lai-

tiers» : lait écrémé et pauvre en matière grasse, lait entier, crème, yogourt, cottage cheese, fromage, beurre et autres produits laitiers.



Résultats

Pour ce qui est de la consommation totale de lait et de produits laitiers, l'analyse a révélé une baisse significative de 15 % du risque de développer un cancer du sein pour la consommation la plus élevée par rapport à la consommation la plus faible. Si l'on considérait exclusivement la consommation de lait, le risque de survenue d'un cancer du sein était de 10 % inférieur (différence toutefois statistiquement non significative).

Des analyses de sous-groupes ont mis en évidence une certaine hétérogénéité. Dans le domaine «produits laitiers», la baisse du risque de cancer du sein était plus marquée en association avec les produits laitiers pauvres en matière grasse qu'avec des produits laitiers gras. Par ailleurs, l'effet protecteur était supérieur avant la ménopause qu'après celle-ci. Dans le domaine «lait», la baisse du risque n'était significativement corrélée qu'avec la consommation de lait à teneur réduite en matière grasse, et la corrélation était plus marquée chez les femmes non ménopausées que chez les femmes ménopausées.

Conclusion

Par rapport au cancer du sein, l'ingestion de lait et de produits laitiers doit être considérée comme un facteur de protection et absolument pas comme un facteur de risque. Que ce soit avant ou après la ménopause, et qu'ils soient ingérés sous forme de leurs variantes pauvres ou riches en matière grasse, le lait et les produits laitiers consommés en quantités abondantes fournissent de nombreux nutriments essentiels et ont un bon effet rassasiant.

Référence bibliographique

Dong JY, Zhang L, He K, Qin LQ. Dairy consumption and risk of breast cancer: a meta-analysis of prospective cohort studies. *Breast Cancer Res Treat* 2011; epub; DOI 10.1007/s10549-011-1467-5

Pour de plus amples informations

Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Relations publiques /Centre de compétences « lait »
Susann Wittenberg
Nutritionniste B.Sc.
Weststrasse 10
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 57
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Mailaiter juin 2011



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch