

Cancer et lait État des connaissances

Doreen Gille, Station de recherche Agroscope Liebefeld-Posieux ALP, Berne

Le cancer est l'une des premières causes de mortalité dans le monde. Or, seuls 5 à 10 % des cancers sont dus à une anomalie génétique, tandis que 90 à 95 % sont induits par le mode de vie. Le tabagisme, l'abus d'alcool, les infections, la pollution, le manque d'exercice et les mauvaises habitudes alimentaires sont les principaux facteurs d'influence. Comment les produits laitiers peuvent-ils favoriser ou inhiber l'apparition de certains cancers? Une étude de synthèse publiée récemment fait le point sur la question.

Cancer du sein

Dans une étude portant sur deux groupes de femmes – l'un consommant 25 grammes de sérum par jour, l'autre en consommant 6 grammes seulement – le risque de cancer du sein était réduit de 50 % chez les premières par rapport aux secondes. Le calcium et la vitamine D sont



Les produits laitiers ne nuisent pas à la santé.

vraisemblablement les principaux responsables de cet effet. Le calcium favoriserait entre autres le développement normal et non aberrant des cellules du sein; il lierait aussi certaines substances potentiellement cancérigènes, favorisant leur élimination. Dans une autre étude, les chercheurs se sont intéressés au calcium uniquement; ils ont pu constater que chez les femmes ingérant plus de 1250 milligrammes de calcium par jour, le risque de cancer du sein était moindre que chez celles en ingérant moins de 500 milligrammes par jour.

Les acides gras saturés présents dans la graisse du lait ont été fortement critiqués jusqu'ici parce qu'ils feraient augmenter le risque de cancer du sein. Une méta-analyse d'études de cohorte prospectives citée dans l'étude de synthèse a montré que la consommation de produits laitiers à teneur réduite en matière grasse (comparés aux produits à teneur normale en matière grasse) était associée à un risque réduit de cancer du sein.

Les hormones sexuelles féminines présentes dans le lait de vache altéreraient par ailleurs le patrimoine génétique humain et favoriseraient ainsi l'apparition du cancer du sein. Récem-



ment, on a toutefois pu montrer que seul 5 % de l'œstradiol contenu dans le lait parvient jusqu'au foie. Il s'agit là d'un apport d'hormone exogène d'une quantité considérée comme sans risque par l'OMC.

Cancer de la prostate

En ce qui concerne le cancer de la prostate, la vitamine D est particulièrement intéressante. On a observé lors d'essais *in vitro* que la vitamine D peut empêcher l'apparition d'un cancer de la prostate grâce à une régulation optimale du renouvellement cellulaire. Des tests sur des modèles animaux ont aussi confirmé le potentiel d'autres composants de la graisse lactique – l'acide linoléique conjugué (ALC), les sphingolipides et l'acide butyrique p. ex. – comme substances anti-cancer de la prostate. Les protéines du petit-lait ont en outre été identifiées comme inhibiteurs puissants du cancer de la prostate. On ne sait pour l'instant pas exactement comment ces protéines agissent, mais l'on suppose qu'elles stimulent la synthèse de glutathion (un antioxydant important) dans l'organisme et qu'elles favorisent les réponses immunitaires hormonales et à médiation cellulaire, empêchant la manifestation du cancer de la prostate.

Malgré ces découvertes scientifiques, la graisse du lait est à nouveau sous le feu de la critique et notamment l'acide palmitique et l'acide myristique, pour favoriser le cancer de la prostate. Toutefois, en réduisant la matière grasse du lait, on élimine aussi des composants bénéfiques tels que l'ALC et les sphingolipides. Cet effet a d'ailleurs été mis en évidence par plusieurs études: une hausse de la consommation de lait écrémé est corrélée avec une augmentation du risque de cancer de la prostate, ce qui n'est en revanche pas le cas d'une hausse de la consommation de lait entier.

Synthèse

En ce qui concerne le lien entre cancer et produits laitiers, la littérature décrit surtout des effets protecteurs. On peut donc déduire des données bibliographiques que ces aliments, s'ils sont consommés selon les quantités recommandées, ne produisent pas d'effets néfastes sur la santé.

Bibliographie

Davoodi H. et al., Effects of Milk and Milk Products Consumption on Cancer: A Review, Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety, 2013

Auteure

Doreen Gille
Station de recherche Agroscope Liebefeld-Posieux ALP
Schwarzenburgstrasse 161, 3003 Berne

Maillaiter mars 2014



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch