

Consommer des produits laitiers après un infarctus? Qui!

En général, la réponse à cette question est "oui", ou alors on leur recommande d'opter pour des produits pauvres en matière grasse. En fait, cette problématique n'a été que peu étudiée. Des scientifiques de l'Université de Wageningen se sont penchés sur le sujet dans le cadre d'une vaste étude. Il en est ressorti que la consommation de produits laitiers ne présente aucun risque pour les personnes ayant fait un infarctus. Le yogourt aurait même des effets favorables sur leur santé.



Après un infarctus, on recommande souvent de renoncer au lait et aux produits laitiers, car ceux-ci contiennent des acides gras saturés et du cholestérol. Ou on suggère aux patient·es d'opter pour des produits pauvres en matière grasse et de remplacer le beurre par de la margarine.

Bonne nouvelle: nombre de méta-analyses ont entre-temps montré que les acides gras saturés et le cholestérol alimentaire n'entraînent pas un risque d'infarctus du myocarde ou d'AVC pour les personnes saines, et que le lait et les produits laitiers n'accroissent pas non plus ce risque. Cette problématique n'avait été jusqu'alors que peu étudiée sur des personnes ayant fait un infarctus. Afin de combler cette lacune, des scientifiques de l'Université de Wageningen (Pays-Bas) ont analysé les données de

4365 patient·es post-infarctus de la cohorte Alpha-Omega, âgés de 60 à 80 ans (21 % de femmes), dans le cadre d'une étude de suivi de longue durée. Les scientifiques ont recueilli les données relatives à leur alimentation au début de l'étude (2002-2006) à l'aide d'un questionnaire de fréquence de consommation comprenant 203 éléments et ont observé les patient·es jusqu'en 2018 pour établir les causes spécifiques de mortalité. Sur la base du modèle de Cox, ils ont calculé le risque de maladies cardiovasculaires, de cardiopathies ischémiques et d'AVC, l'ajustant par rapport à l'âge, au sexe, à l'apport énergétique, à l'activité physique, au tabac, à la consommation d'alcool, au diabète, à l'obésité et à l'alimentation.

Résumé

Résultat: pendant la période de suivi d'environ douze ans (48 473 années-personnes), on a enregistré 2035 décès, dont 903 dus à une maladie cardiovasculaire, 558 à une cardiopathie ischémique et 170 à une attaque cérébrale. Aucun lien n'a été établi avec la consommation globale de lait et de produits laitiers. La distinction entre lait frais, produits laitiers fermentés, fromage et beurre n'a pas non plus révélé d'incidence sur la mortalité cardiovasculaire. Les auteurs ont toutefois observé un rapport inverse en cas de consommation croissante de yogourt: plus les patient·es mangeaient de yogourt, plus le risque de mortalité cardiovasculaire baissait.

Référence

Crujisen E, Cejudo M, Küpers L, et al. Dairy consumption and mortality after myocardial infarction: a prospective analysis in the Alpha Omega Cohort. AJCN 2021

Ateure

Susann Wittenberg, BSc en écotrophologie
Producteurs Suisses de Lait PSL, Weststrasse 10, 3000 Berne 6
susann.wittenberg@swissmilk.ch

Newsletter pour les professionnel·les de la nutrition, mai 2021