

## Davantage de protéines contre l'hypertension artérielle

Le surpoids et la sédentarité favorisent l'hypertension artérielle, qui compte parmi les facteurs classiques de risque cardio-vasculaire. Avec la généralisation d'un certain style de vie, l'hypertension touche de plus en plus de gens et constitue un problème grandissant pour la santé publique. Il suffirait pourtant d'une légère baisse des valeurs élevées de la tension pour faire sensiblement reculer l'incidence des maladies cardio-vasculaires dans la population. La mesure considérée comme la plus urgente et essentielle consiste à changer ses habitudes, à faire d'avantage d'exercice, à se débarrasser des kilos en trop et à éviter de consommer trop d'alcool et de sel. Par ailleurs, la diététique ne fait pas encore assez cas de l'effet hypotenseur -



Le lait fait baisser le risque d'hypertension

pourtant largement prouvé par les faits- d'autres changements alimentaires tels que l'augmentation des apports de potassium, de calcium, de magnésium et de protéines.

De nombreux essais de régime contrôlés ont été menés ces dernières années sur des volontaires pour déterminer l'effet hypotenseur des protéines. Certains étaient toutefois d'ampleur relativement restreinte et de courte durée. Pour en étayer les résultats, un groupe de chercheurs de l'Université Tulane à la Nouvelle-Orléans (USA) a procédé récemment à une méta-analyse des 40 essais méthodologiquement les plus élaborés conduits dans 13 pays du monde (1). Elle englobait un total de 3277 probants.

### Les protéines animales et végétales ont un effet hypotenseur

En moyenne de toutes les études, une augmentation de la proportion des protéines par la substitution isocalorique aux glucides s'accompagnait d'une baisse significative de la tension artérielle. L'abaissement était en moyenne de 1,76 mmHg pour la pression systolique et de 1,15 mmHg pour la pression diastolique. Une différence en fonction de la source de protéines n'a pas été constatée: aussi bien les protéines animales que les protéines végétales développaient cet effet hypotenseur, et celui-ci était de même intensité pour les deux types de protéines.



Les auteurs en déduisent qu'une diminution de l'apport de glucides conjuguée à une augmentation des apports protéiques pourrait amener une baisse générale de la tension artérielle dans la population, avec un impact correspondant sur la santé publique comme sur le traitement clinique. Cela pourrait contribuer, aux dires des auteurs, à enrayer la progression planétaire de l'hypertension artérielle et des pathologies cardio-vasculaires.

Un groupe de chercheurs de l'Université Harvard (Boston, USA) (2) a publié dernièrement les résultats d'une autre méta-analyse consacrée à la même problématique. Elle était censée répondre à la question: dans quelle mesure le lait et les produits laitiers développent-ils un effet hypotenseur? Les auteurs ont à cet effet dépouillé neuf études de suivi de longue durée portant sur l'influence de la consommation de lait (en tout 57 256 participants et 15 367 cas diagnostiqués d'hypertension, avec jusqu'à 15 ans de suivi).

## **Le risque d'hypertension diminue avec l'augmentation de la consommation de lait**

Ces travaux ont révélé un rapport indépendant linéaire inverse et dose-dépendant entre la consommation de produits laitiers et le risque d'hypertension artérielle. Autrement dit, plus la quantité de produits laitiers augmentait, plus la probabilité de développer de l'hypertension était faible. Avec une consommation journalière supplémentaire de 200 grammes de produits laitiers, le risque d'hypertension diminuait de 3 %.

Des analyses de sous-groupes ont permis un constat plus différencié: une augmentation de 200 g de la consommation journalière de lait en général et de celle de produits laitiers pauvres en graisse en particulier était corrélée avec une baisse de quatre pour cent du risque d'hypertension artérielle. Par contre, la baisse du risque n'était pas significative si les produits laitiers, le yogourt et le fromage consommés étaient riches en matière grasse.

Les auteurs concluent de ces résultats que la consommation de grandes quantités de lait et de produits laitiers, et surtout de leurs variantes pauvres en matière grasse, pourrait contribuer à faire baisser la tension artérielle. Ils souhaitent toutefois que ces liens soient encore étayés par des études de suivi de régime randomisées et contrôlées.

## **Bibliographie**

1. Rebholz CM, Friedman EE, Powers LJ, Arroyave WD, He J, Kelly TN. Dietary protein intake and blood pressure: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Epidemiol.* 2012 Oct 1;176 Suppl 7:S27-43.
2. Soedamah-Muthu SS, Verberne LD, Ding EL, et al. Dairy Consumption and Incidence of Hypertension: A Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *Hypertension.* 2012 Nov;60(5):1131-7.

## Pour de plus amples informations

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

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

Mailaiter janvier 2013



Suisse. Naturellement.

[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)