

Hypertension artérielle Effet hypotenseur des protéines lactiques

L'hypertension artérielle est l'un des principaux facteurs de risque cardio-vasculaire. Elle est très répandue dans les sociétés modernes exposées aux effets de la sédentarité et aux problèmes de surpoids. Le régime hyposodé est depuis longtemps devenu l'intervention diététique classique parmi les traitements possibles de l'hypertension artérielle. L'observance de ce régime est toutefois très mauvaise, vu la moindre qualité gustative de la nourriture.

Au cours de ces dernières années, un nombre croissant d'autres régimes ont été testés quant à leur effet hypotenseur. Le régime DASH («Dietary Approaches to Stop Hypertension»), entre-temps bien établi, consiste à consommer plus de légumes et de fruits ainsi que des produits laitiers pauvres en matière grasse, en réduisant en même temps la consommation de sel de cuisine (1). Le mécanisme à la base de ce régime est le suivant: moins de sel, plus de potassium par les légumes et les fruits, plus de calcium et de potassium par les produits laitiers, vu l'effet hypotenseur de ces deux minéraux. La réduction de la matière grasse préconisée par ce régime ne repose toutefois sur aucun fondement physiologique.



moins de sel, plus de potassium par les légumes et les fruits, plus de calcium et de potassium par les produits laitiers, vu l'effet hypotenseur de ces deux minéraux. La réduction de la matière grasse préconisée par ce régime ne repose toutefois sur aucun fondement physiologique.

Lorsque l'on considère les diverses études expérimentales et épidémiologiques, il apparaît de plus en plus évident que c'est à la protéine qu'il faut attribuer l'effet hypotenseur, indépendamment des apports lipidiques. La plus importante étude nutritionnelle contrôlée réalisée sur la question a été l'OMNI-Heart-Study, qui prouve que la pression artérielle peut être abaissée par une consommation accrue de graisses, mais aussi de protéines en remplacement des glucides complexes (2).

En août 2011, a paru la première étude randomisée contrôlée ayant analysé systématiquement les effets d'un remplacement strictement isocalorique des glucides complexes par des protéines (3). Des chercheurs de la Faculté de médecine de l'Université Tulane, à la Nouvelle-Orléans (USA), ont mené leur étude sur 352 patients hypertendus ou affichant une pression élevée. Ils leur ont fait suivre successivement trois phases de régime de 8 semaines chacune dans un ordre de succession randomisé. Entre deux phases de régime était intercalée une phase de «drainage» de plusieurs semaines. Les probants reçurent des suppléments contenant 40 grammes de protéine lactique, 40 grammes de protéine de soja ou 40 grammes de glucides complexes. L'utilisation de suppléments a permis pour la première fois de s'assurer que les effets observables étaient à mettre exclusivement sur le compte du remplacement des glucides par des protéines. Les trois types de suppléments contenaient autant de sodium, de potassium et de calcium, et ils étaient équivalents sur le plan calorique. Ils différaient par



contre au niveau de la teneur en phosphore, un peu plus élevée dans la préparation à base de soja, ainsi que de l'index glycémique, plus élevé dans le groupe des glucides que dans les deux autres groupes.

Ces travaux ont montré qu'il est possible de faire baisser la tension artérielle – systolique et diastolique – en augmentant la consommation de protéine au détriment des glucides complexes. La protéine lactique s'est révélée à cet égard légèrement supérieure à la protéine de soja. En effet, comparé au groupe ayant reçu des suppléments glucidiques complexes, le groupe aux suppléments de protéines lactiques affichait une baisse statistiquement significative de 2,3 mm HG pour la pression artérielle systolique, et une baisse pas tout à fait significative de 0,8 mm Hg pour la pression artérielle diastolique. Avec la protéine de soja, les valeurs diminuaient de manière significative de 2,0 mm HG pour la pression systolique et de manière non significative de 0,5 mm Hg pour la pression diastolique. En comparaison directe, les protéines lactiques semblent donc donner de meilleurs résultats que les protéines végétales.

Conclusions

Il s'agit là de la première étude de régime contrôlée prouvant un effet hypotenseur des protéines, indépendamment de la présence d'autres nutriments. Elle montre de manière convaincante que cet effet peut être obtenu avec des protéines animales comme avec des protéines végétales. Ces résultats sont d'autant plus importants que les récentes discussions ont tendance à miser avant tout sur les protéines végétales en termes de bienfaits pour la santé. Enfin, cette étude prouve de manière spectaculaire la pertinence, pour la prévention et le traitement de l'hypertension artérielle, d'une réduction de la part glucidique et d'une augmentation de la part protéique de l'alimentation.

Références bibliographiques

- (1) Sacks FM, Svetkey LP, Vollmer WM, et al. Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet. DASH-Sodium Collaborative Research Group. *N Engl J Med* 2001;344:3-10.
- (2) Appel LJ, Sacks FM, Carey VJ, et al. Effects of protein, monounsaturated fat, and carbohydrate intake on blood pressure and serum lipids: results of the OmniHeart randomized trial. *JAMA* 2005;294:2455-64.
- (3) He J, Wofford MR, Reynolds K, et al. Effect of dietary protein supplementation on blood pressure: a randomized, controlled trial. *Circulation*. 2011;124:589-95.

Pour de plus amples informations

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



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch

Weststrasse 10
3000 Berne 6

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

Mailaiter octobre 2011



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch