

Hypertension artérielle: prévention par le lait?

La consommation de lait et de produits laitiers prévient le développement de l'hypertension artérielle. C'est la conclusion à laquelle aboutit une nouvelle étude de longue durée réalisée aux Pays-Bas, qui confirme encore une fois qu'une consommation régulière de cet aliment de base s'avère extrêmement bénéfique. *

De nombreuses études réalisées par le passé ont déjà pu prouver que les produits laitiers font baisser la tension artérielle chez les hypertendus. Cet effet est attribué d'une part au calcium, et d'autre part aux protéines du lait. Mais quelques études seulement avaient examiné jusqu'ici l'influence du lait et des produits laitiers en tant que facteurs de prévention de l'hypertension.

Un groupe de travail de la division nutritionnelle de l'Université de Wageningen (Pays-Bas) a publié les résultats de son étude de longue durée qui se penchait précisément sur cette question. Dans cette étude dite «de Rotterdam», les chercheurs avaient observé pendant 6 ans en tout 2'245 participants âgés de plus de 55 ans qui devaient présenter au début de la période d'observation (1990–1993) des valeurs normales, saines, de la pression sanguine. Au début, leurs habitudes alimentaires furent relevées de manière détaillée. Par la suite, leur pression sanguine fut encore documentée deux fois à deux échéances différentes (1993–1995 et 1997–1999). A la fin de l'étude, des facteurs nutritionnels sélectionnés furent mis en relation avec l'évolution de l'hypertension artérielle. La valeur seuil pour l'existence d'une hypertension artérielle était prédéfinie et établie à 140:90. D'importantes variables confondantes (facteurs perturbant les statistiques) comme l'âge, le poids, l'IMC, le tabagisme, la formation et les apports to-

L'hypertension artérielle est un facteur de risque majeur pour les maladies cardiovasculaires. Le problème qui se pose toutefois est quelle ne se manifeste pas ou rarement. L'hypertension est encore et toujours un risque que l'on sous-estime. La pression trop élevée qui règne dans les vaisseaux sanguins provoque en effet une surcharge pour le cœur, avec pour effet potentiel un grossissement pathologique du muscle cardiaque et une faiblesse cardiaque. Les grands et les petits vaisseaux sanguins sont également affectés : ils se calcifient d'autant plus rapidement que la pression sanguine est élevée, ce qui leur fait perdre leur élasticité et rétrécit leur diamètre. L'artériosclérose fait augmenter le risque d'infarctus cérébral ou cardiaque. Le domaine où la pression sanguine est optimale est celui où le risque cardiovasculaire observé est le plus faible. Il se situe à une valeur d'environ 120:80 (pression systolique:diastolique) au repos.



taux d'énergie, furent également prises en considération.

Résultats

La consommation moyenne de lait et de produits laitiers était de 396 g/jour. Le regroupement par quartiles se situait pour le groupe du plus faible apport à 164 g/jour, ce qui correspond environ à une portion habituelle. Dans le quartile de l'apport maximal, la valeur était de 691 g/jour (environ 4.5 portions par jour). Les deuxième et troisième quartiles se situaient entre ces deux valeurs, soit 325 g par jour pour le deuxième et 472 g par jour pour le troisième.

Pour cette population des Pays-Bas, la consommation de lait et de produits laitiers se composait principalement de lait pauvre en matière grasse, qui représentait 31 % de la consommation totale de lait et de produits laitiers. Le babeurre venait en deuxième position, avec 17 %, suivi du lait entier avec 10 %, du yogourt pauvre en matière grasse avec 9 % et du Gouda avec 7 %.

Après une période d'observation de deux ans, 664 participants à l'étude avaient déjà atteint ou dépassé le seuil fixé pour l'hypertension artérielle. Et une corrélation significative fut trouvée entre la valeur de la pression sanguine et la consommation de lait et de produits laitiers : plus les apports de lait/produits laitiers étaient abondants, plus la probabilité de voir se développer une hypertension artérielle était faible. Pour la consommation la plus élevée, le risque d'hypertension était significativement abaissé, à savoir, respectivement, de 33 % et de 26 % par rapport aux valeurs pour la consommation la plus faible.

L'influence des différents types de produits laitiers fut étudiée dans une analyse de sous-groupe.

- Pris dans leur ensemble, tous les produits laitiers fermentés (babeurre, yogourt, cottage cheese et produits à base de fromage) faisaient également baisser le risque, quoique de manière non significative.
- Le lait et les produits laitiers frais d'une teneur en matière grasse de moins de 2 g/100 g et les fromages d'une teneur en matière grasse inférieure à 20 g/100 g révélèrent également un effet protecteur dose-dépendant: plus les personnes en mangeaient, plus le risque d'hypertension artérielle était faible.
- Une corrélation avec l'hypertension artérielle ne fut pas constatée pour le lait et les produits laitiers frais ainsi que les fromages plus gras.
- Toutes les variétés de lait, de yogourt, de blanchisseur de café, de custard, de porridge et de crème - indépendamment de leur teneur en matière grasse - avaient également pour effet d'abaisser le risque à mesure que leur apport augmentait.

- Le fromage et les produits à base de fromage n'avaient par contre pas d'influence sur l'hypertension artérielle.

Les analyses furent répétées après une période d'observation de 6 ans. Jusque là, 984 de participants avaient développé une hypertension artérielle. L'analyse nutritionnelle confirma tendanciellement l'effet protecteur. Les variétés de lait et de produits laitiers prises dans leur ensemble se trouvaient néanmoins juste en dessous du seuil de signification statistique, ce qui était également le cas pour les produits laitiers pauvres en matière grasse : baisse du risque, mais tout juste en dessous du seuil de signification. En revanche, lorsque l'analyse de ce dernier groupe d'aliments était différenciée d'après le sexe, un effet significativement protecteur était constaté chez l'homme.

L'étude en question commente certains résultats contradictoires. Les auteurs ne peuvent ainsi expliquer avec certitude l'écart entre les résultats, qui révèlent un effet net sur l'hypertension artérielle au bout de deux ans, mais seulement un effet tendanciel après six ans. Trois possibilités sont discutées. La première serait qu'une consommation abondante de lait et de produits laitiers peut retarder ou atténuer l'hypertension artérielle sans la prévenir complètement. La deuxième est que le mode d'alimentation pourrait s'être nettement modifié au cours des 6 ans. Et enfin, il est possible que la réaction à ces aliments soit individuelle et que les «répondeurs» profitent déjà au cours des deux premières années, alors que les «non-répondeurs» présentent avec le temps l'augmentation habituelle du risque cardio-vasculaire.

Les chercheurs concluent de ces travaux que leurs données confirment des constatations antérieures plaidant en faveur d'une utilisation pertinente du lait et des produits laitiers non seulement pour le traitement de l'hypertension artérielle, mais aussi pour la prophylaxie de celle-ci.

Bibliographie

* Engberink MF, Hendriksen MA, Schouten EG, et al. Inverse association between dairy intake and hypertension: the Rotterdam Study. Am J Clin Nutr 2009;89:1877-83.

Pour de plus amples informations

Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Relations publiques /Centre de compétences « lait »
Regula Thut Borner
Diététicienne diplômée ES
Weststrasse 10
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 58
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Mailaiter juillet/août 2009



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch