

## L'influence du lait et des boissons sucrées sur le moment de la ménarche

Aujourd'hui, les premières règles surviennent deux ans plus tôt qu'il y a encore cent ans. L'environnement, l'alimentation et la consommation de lait seraient responsables de ce phénomène. Une étude récente a cependant montré que l'apparition des premières règles était significativement plus tardive lors de consommation élevée de lait, et plus précoce lors de consommation accrue de boissons rafraîchissantes sucrées.



La consommation de lait n'est pas la cause de règles précoces.

Signe discret du développement de la fillette, les premières règles apparaissent en général vers la fin de la puberté, en Europe le plus souvent entre 11,5 et 14,5 ans, alors qu'il y a cent ans, elles ne se manifestaient qu'environ deux ans plus tard. Depuis, elles avancent chaque décennie de quelques mois. Les conditions prédominantes de l'environnement et des schémas alimentaires spécifiques sont invoqués pour expliquer ce phénomène. Cette évolution suscite des réactions critiques, car la précocité des premières règles n'est médicalement pas anodine puisqu'elle constitue un facteur de risque de cancer du sein et de cancer de l'endomètre (1).

Divers sites Internet, et surtout les défenseurs de l'alimentation végétalienne, mettent en garde contre la consommation de lait et de produits laitiers. Ceux-ci prédisposeraient à presque toutes les maladies de civilisation, l'effet insulino-gène de la protéine lactique étant généralement mis en cause. Pour la même raison, les règles précoces sont mises en rapport avec la consommation de lait. Il n'existe pas de preuves pour cette allégation, mais on cite occasionnellement comme «témoin» une petite étude portant sur 134 fillettes iraniennes, qui a révélé un risque accru de premières règles précoces lors d'une consommation de plus de 34 g de lait par jour par rapport à une consommation de moins de 34 g par jour. À noter toutefois que cette analyse ne prenait pas en compte de nombreux facteurs importants liés à l'environnement et au mode de vie. On y a même constaté une réduction tendancielle du risque lors d'une consommation accrue de yogourt et de fromage (2).

Pour aborder cette question systématiquement, deux grandes études épidémiologiques étasuniennes ont été dépouillées et leurs données sur l'alimentation mises en lien avec le moment de l'apparition des premières règles. La première était une étude transversale incluant 1008 filles ayant participé à la NHANES, l'étude de surveillance épidémiologique réalisée aux États-Unis. Résultat: chez les filles qui consommaient régulièrement du lait, aucune augmentation du risque n'a



été observée par rapport à celles qui n'en consommaient jamais ou qu'occasionnellement. Par ailleurs, chez les fillettes avec la plus faible consommation de lait, le risque était même supérieur de 50% à celui constaté chez celles avec la plus forte consommation de lait (3).

La meilleure étude sur le plan méthodologique vient d'être publiée dans l'American Journal of Clinical Nutrition. Elle a suivi 5583 filles âgées de 9 à 14 ans ayant participé à la Growing Up Today Study pendant 5 ans après ladite étude (4). Pour l'analyse, de nombreuses variables déterminantes confondantes liées à l'environnement, au mode de vie et à l'alimentation ont été consignées et intégrées. Le résultat final a révélé un lien direct: lors de consommation élevée de lait (plus de trois portions par jour), les premières règles étaient significativement plus tardives en comparaison de la consommation de lait la plus faible (moins d'une portion de lait par semaine). Autrement dit, la consommation de lait la plus élevée était corrélée avec un risque de règles précoces inférieur de 13%. Les auteurs doutent cependant qu'il y ait là un lien de causalité.

Le même groupe de travail a récemment constaté qu'un accroissement significatif du risque de règles précoces était corrélé, contrairement à ce qui était le cas pour le lait, avec une augmentation de la consommation de boissons rafraîchissantes sucrées (5). Une autre étude d'observation de longue durée menée aux États-Unis a pu confirmer cette corrélation, mais seulement pour les boissons caféinées (6): pour 350 ml de boisson supplémentaire par jour, le risque augmentait de 47%!

## Bibliographie

1. Cancer CGoHFIB. Menarche, menopause, and breast cancer risk: individual participant meta-analysis, including 118 964 women with breast cancer from 117 epidemiological studies. *Lancet Oncol* 2012;13(11):1141-1151.
2. Ramezani Tehrani F, Moslehi N, Asghari G, Gholami R, Mirmiran P, Azizi F. Intake of dairy products, calcium, magnesium, and phosphorus in childhood and age at menarche in the Tehran Lipid and Glucose Study. *PLoS One* 2013;8(2):e57696.
3. Wiley AS. Milk intake and total dairy consumption: associations with early menarche in NHANES 1999-2004. *PLoS One* 2011;6(2):e14685.
4. Carwile JL, Willett WC, Wang M, Rich-Edwards J, Frazier AL, Michels KB. Milk Consumption after Age 9 Years Does Not Predict Age at Menarche. *J Nutr* 2015;145(8):1900-1908.
5. Carwile JL, Willett WC, Spiegelman D, et al. Sugar-sweetened beverage consumption and age at menarche in a prospective study of US girls. *Hum Reprod* 2015;30(3):675-683.
6. Mueller NT, Jacobs DR, Jr., MacLehose RF, et al. Consumption of caffeinated and artificially sweetened soft drinks is associated with risk of early menarche. *Am J Clin Nutr* 2015.

## Pour de plus amples informations

Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk  
Relations publiques / Centre de compétences «lait»  
Susann Wittenberg, BSc en écotrophologie  
Weststrasse 10, case postale, 3000 Berne 6  
Téléphone 031 359 57 57, factsandnews@swissmilk.ch

Newsletter pour les professionnel·les de la nutrition, septembre 2015



Suisse. Naturellement.

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