

La consommation de lait et de produits laitiers fait baisser le risque d'endométriose

Influence de la consommation de lait sur le risque d'endométriose. Des scientifiques de la *Jining Medical University*, en Chine, se sont penchés sur la question. Même si les causes de l'endométriose – une inflammation gynécologique chronique bénigne, mais souvent douloureuse – sont insuffisamment étudiées, l'environnement et le mode de vie semblent favoriser ou inhiber son apparition. L'étude en question a révélé une relation dose-effet inverse entre la consommation de lait et de produits laitiers et le risque d'endométriose.



L'endométriose est une inflammation gynécologique chronique bénigne, mais souvent douloureuse, où du tissu ressemblant à la muqueuse utérine (l'endomètre) se met à coloniser les ovaires, les trompes de Fallope, l'intestin ou le péritoine. Dans de rares cas, des foyers d'endométriose peuvent se développer en dehors de la cavité abdominale comme dans le poumon. Les symptômes typiques sont des règles très douloureuses, mais les douleurs peuvent aussi survenir indépendamment du cycle. Les foyers d'endométriose peuvent finalement former des métastases et endommager durablement les organes. La maladie

touche 4 à 12 % des femmes entre la puberté et la ménopause – ce qui en fait la deuxième maladie gynécologique la plus courante.

Bien que les causes de cette maladie soient encore insuffisamment étudiées, l'environnement et le mode de vie sont soupçonnés de favoriser ou d'inhiber son apparition. Afin de clarifier l'impact de la consommation de lait et de produits laitiers sur le risque d'endométriose, des scientifiques de la Jining Medical University à Zaozhuang (Chine) ont analysé les données issues d'études épidémiologiques. Au moyen de sévères critères d'inclusion et d'exclusion, ils ont sélectionné 7 études de qualité suffisante pour être intégrées dans une méta-analyse.

Résultat: lors de la plus forte consommation, le risque était significativement réduit de 17% en comparaison de la plus faible consommation. Une relation dose-effet inverse a pu en principe être constatée avec le risque d'endométriose: plus la consommation augmentait, plus le risque baissait de façon quasi linéaire. À partir de 21 portions par semaine, la baisse du risque était presque statistiquement significative. La diminution du risque s'expliquait en premier lieu par la consommation de produits laitiers gras: avec plus de 18 portions par semaine, le risque baissait significativement de 14%. Si l'on différenciait par type de produit, une forte consommation de fromage était liée à un risque significativement moindre, alors que pour le lait entier et le lait allégé en matière grasse, le yogourt et la crème glacée, la baisse du risque n'atteignait pas la signification statistique.

Résumé

Les chercheurs déduisent de leurs analyses qu'à raison d'une consommation journalière moyenne d'au moins 3 portions, la prise de produits laitiers est corrélée avec une diminution du risque d'endométriose.

Référence

Qi X, Zhang W, Ge M, et al. Relationship Between Dairy Products Intake and Risk of Endometriosis: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis. Front Nutr 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, octobre 2021