

Lait, calcium et risque de cancer: nouvelles données

Une nouvelle étude épidémiologique de grande envergure montre que la consommation de lait et de produits laitiers n'augmente pas le risque de cancer chez les hommes et diminue même celui de cancer de l'estomac et du côlon chez les femmes. C'est le résultat auquel est parvenue l'étude étasunienne *Association of Retired Persons Diet and Health Study (AARP)*.*

Ses détracteurs affirment volontiers que le lait consommé en grandes quantités augmente le risque d'artériosclérose, de maladies cardiovasculaires, de diabète et de cancer. En ce qui concerne le cancer en particulier, des informations inquiétantes ont été données à maintes reprises ces dernières années. Cette terrible maladie – la deuxième cause de mortalité dans les pays occidentaux après les affections cardiovasculaires – a été analysée dans le cadre d'une étude de très grande envergure menée avec le plus grand soin, et soutenue par les autorités sanitaires américaines et le National Cancer Institute des USA.

Les personnes âgées sous la loupe

La population étudiée se composait d'hommes et de femmes d'âge mûr. Entre 1995 et 1996, 198'903 femmes et 293'907 hommes âgés de 55 à 71 ans ont été inclus dans une cohorte, pour faire ensuite l'objet d'une observation de longue durée. Les participants provenaient de six Etats des USA (Californie, Floride, Louisiane, New Jersey, Caroline du Nord et Pennsylvanie) ainsi que de l'agglomération de deux grandes villes (Atlanta et Detroit). Leur alimentation a fait l'objet d'un relevé standardisé. Tous les facteurs de risque de cancer, y compris les habitudes de vie, ont également été pris en compte lors de l'analyse des données.

Résultats

Après une période d'observation de 7 ans en moyenne, 36'965 cas de cancer avaient été diagnostiqués chez les hommes et 16'605 chez les femmes. On a alors étudié le lien entre l'incidence des cancers et, d'une part, la consommation de lait et de produits laitiers et, d'autre part, l'apport de calcium. En ce qui concerne le calcium, on a de plus distingué l'apport total (compléments alimentaires inclus) de l'apport de l'alimentation ordinaire.



Chez les hommes, aucun lien significatif n'a été trouvé entre l'apport total de calcium, dont les valeurs vont de 200 à 2500 mg par jour, et l'ensemble des sortes de cancer. La distinction entre les différentes sources de calcium n'a pas non plus permis de trouver de corrélations pertinentes.

Un effet protecteur contre le cancer du côlon

L'étude a par contre mis en avant un effet protecteur contre le cancer du côlon: un apport accru de lait, de produits laitiers et de calcium diminue en effet de manière significative le risque de cancer colorectal chez les hommes. En cas d'apport maximal de calcium sous forme de compléments alimentaires, le risque de développer une telle affection est de 21 % inférieur qu'en présence d'un apport faible. Ce chiffre est de 16 % pour l'apport de calcium par l'alimentation quotidienne et de 15 % pour ce qui est de la consommation de lait et de produits laitiers. Aucune corrélation significative n'a été trouvée pour les autres sortes de cancer.

Et pour le cancer de la prostate ?

Les conclusions de l'étude à propos du cancer de la prostate méritent d'être soulignées. On a par le passé souvent soupçonné le lait, les produits laitiers et le calcium d'augmenter le risque de développer un cancer de la prostate. Or aucune relation de ce type n'a été observée dans le cadre de cette étude.

Des effets plus sensibles chez les femmes

Chez les femmes, les effets constatés sont un peu plus marqués. Dans cette population, seul un apport moyen de lait, de produits laitiers et de calcium est lié à une diminution marginale du risque pour l'ensemble des sortes de cancer. Dans les niveaux d'apport élevés, la diminution du risque n'est pas significative. En ce qui concerne les cancers de l'appareil digestif par contre, on a trouvé des associations statistiquement significatives. Le risque de cancer de l'estomac diminue de 48 % en cas d'apport maximal de lait et de produits laitiers (1.6 portion standard par 1000 kcal). Un apport maximal de calcium (près de 2000 mg/jour) fait chuter ce même risque de 29 %. Un effet protecteur contre le cancer colorectal a également été constaté, puisqu'une consommation maximale de lait et de produits laitiers diminue ce risque de 28 %. Des apports élevés de calcium font de même. Comme chez les hommes, on n'a pas non plus trouvé chez les femmes de lien entre l'apparition d'autres formes de cancer et l'absorption de lait, de produits laitiers ou de calcium.



Suisse. Naturellement.



www.swissmilk.ch

Commentaire

Ces données indiquent que l'effet protecteur du lait et des produits laitiers sur l'estomac et le côlon est surtout dû à l'apport en calcium que ces aliments rendent possible. Cette recherche d'envergure a étudié 53'000 cas de cancer au total, et au minimum une centaine de cas de chaque sorte de cancer. Sa signification statistique est donc importante. De plus, les données ont été analysées à l'aide de méthodes très affinées. Les conclusions des auteurs sont claires : ingéré aux doses conseillées actuellement (nettement plus de 1000 mg par jour), le calcium diminue le risque de cancer de l'estomac et du côlon, sans augmenter la probabilité de développer un autre type de cancer.

Bibliographie

* Park Y, Leitzmann MF, Subar AF, Hollenbeck A, Schatzkin A. Dairy food, calcium, and risk of cancer in the NIH-AARP Diet and Health Study. Arch Intern Med 2009;169:391-401.

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 mai 2009



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch