

## Lait et produits laitiers – moins de maladies de civilisation

Les produits laitiers fournissent des nutriments essentiels influant sur certaines fonctions physiologiques. Partant de là, des épidémiologistes ont procédé à une analyse théorique du risque imputable pour la charge pathologique résultant d'une trop faible consommation de lait. Ils ont en outre déterminé par extrapolation les effets d'une consommation accrue de lait sur l'espérance de vie corrigée de l'incapacité (EVCI). Des SRREs statistiquement significatives ont été trouvées pour le cancer du sein, le cancer de l'intestin, les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, l'AVC et l'hypertension artérielle. Résultats détaillés dans l'article.



Les produits laitiers sont des sources de nutriments essentiels favorisant de nombreux processus physiologiques. Le calcium et le magnésium influencent la réponse à l'insuline et la tolérance au glucose. Les protéines du lactosérum peuvent influencer positivement le contrôle de la glycémie et abaissent le taux de ghréline, ce qui accroît la sensation de satiété et facilite le contrôle de l'appétit, d'où un meilleur contrôle du poids. Les vitamines, les minéraux et les protéines ont une influence positive sur les processus

inflammatoires, le stress oxydatif et la pression sanguine, diminuant ainsi le risque de maladies cardiovasculaires. La vitamine D influe sur les processus cellulaires comme l'apoptose, l'adhésion et le cycle cellulaires, et donc potentiellement sur les processus néoplasiques.

Sur la base de ces découvertes, des épidémiologistes américains ont procédé dans la population des États-Unis à une analyse théorique du risque imputable pour la charge pathologique résultant d'une trop faible consommation de lait. Ils ont pour cela compilé les estimations de risque relatif (SRREs = summary relative risk estimates) issues de méta-analyses récentes portant sur la consommation de lait et les principales maladies chroniques associées. Dans un deuxième temps, ils ont déterminé par extrapolation les effets d'une consommation accrue de lait sur l'espérance de vie corrigée de l'incapacité (EVCI ou AVCI, en anglais DALYs).

Résultat: des SRREs statistiquement significatives ont été trouvées pour le cancer du sein, le cancer de l'intestin, les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, l'AVC et l'hypertension artérielle. Les calculs effectués par la suite ont montré qu'une consommation de lait plus élevée pourrait éviter presque 850 000 (soit 5%) années de vie en bonne santé perdues (AVCI) en raison de maladies cardio-vasculaires, et 200 000 AVCI (4,5%) en raison d'un diabète de type 2. Par ailleurs, une consommation accrue de lait pourrait éviter 100 000 AVCI en raison d'un cancer du sein (7,5%) et environ 120 000 AVCI (8,5%) en raison d'un cancer de l'intestin. Les AVCI pour l'AVC et l'hypertension artérielle évitables par une consommation accrue de lait se situaient aux environs de 210 000 (6,0%) et 74 000 (5,5%), respectivement.

Sur la base de leurs calculs, les épidémiologistes concluent que la consommation de produits laitiers est associée à un risque plus faible de plusieurs maladies chroniques significatives en termes de santé publique. Ils affirment que la charge pathologique évitable par l'augmentation de la consommation de lait est considérable, et que le respect par les populations des recommandations en matière de consommation journalière de produits laitiers pourrait avoir un grand impact sur la santé publique. Ils soulignent toutefois que des études complémentaires apportant des preuves empiriques sont nécessaires pour une meilleure compréhension des liens potentiels entre la consommation de lait et les diverses conséquences sanitaires.

## Référence

Cohen SS, Bylsma LC, Movva N, Alexander DD. Theoretical attributable risk analysis and Disability Adjusted Life Years (DALYs) based on increased dairy consumption. BMC Public Health. 2022

## Auteure

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 2022