

Lait, yogourts et caries

Ce n'est pas nouveau: les boissons contenant du sucre ajouté font augmenter le risque de caries. Comme le lait et les produits laitiers contiennent aussi du lactose – en moyenne 4,8 grammes par 100 millilitres – certains pensent qu'ils font en eux-mêmes augmenter le risque de caries. De plus, bien des boissons lactées contiennent du sucre ajouté, ce qui renforce encore cette idée reçue. Dans le même temps, divers cercles postulent depuis longtemps que la consommation de lait et de produits laitiers protège des caries. Qui faut-il croire?



Pour répondre à cette question, des scientifiques de l'Université de Newcastle (UK) et de la fondation Borrow de Waterlooville (UK), qui s'intéresse tout spécialement à la santé dentaire, ont fait la synthèse des données scientifiques disponibles à ce sujet (1).

Les plus anciens travaux concernant les facteurs d'influence sur la carie remontent aux années 1930 et 1940, et évoquaient déjà un effet protecteur du lait et des produits laitiers. Au cours des dernières décennies, de nombreuses autres études expérimentales et épidémiologiques de meilleure qualité ont vu le jour. En l'absence d'études d'intervention en double aveugle, contrôlées contre placebo, sur les aspects cliniques de la carie, les scientifiques ont ciblé dans le présent survol systématique les 16 études

d'observation de longue durée qui ont intégré des facteurs concomitants majeurs dans des calculs multivariés, et qui sont de ce fait plus probantes.

Résultats

Sur les 16 études ajustées par des analyses multivariées, 15 ont révélé une corrélation inverse, c'est-à-dire une incidence moindre de la carie avec l'augmentation de la consommation de lait et de produits laitiers. L'une d'entre elles s'est intéressée au lien avec les caries de racine et a également révélé un effet protecteur, celui-ci pouvant être attribué principalement au fromage. Ces études montrent par ailleurs que bien qu'il soit plus acide, le yogourt est également associé à un risque de carie moindre. Elles ont néanmoins établi que l'ajout de sucre au lait fait manifestement augmenter ce risque.

Comme les études d'observation ne peuvent par principe révéler que des corrélations, et pas une causalité, il importe d'autant plus de prendre en compte la plausibilité biologique des données épidémiologiques. Les auteurs ont à cet effet consulté la littérature à la recherche de modes d'action potentiellement constatés dans des études expérimentales. Dans leur synthèse, ils ont constaté une cohérence et évoquent divers effets en tant que mécanismes plausibles de protection:

- De tous les sucres, le lactose est le moins acidogène; de plus, la teneur en lactose du lait est relativement faible.
- La teneur relativement élevée du lait en calcium et en phosphore empêche la déminéralisation de l'émail. Au contraire, elle favorise la reminéralisation de l'émail et de la dentine.
- La caséine diminue l'adhérence des bactéries à l'émail et à la pellicule, réduisant ainsi la formation de la plaque dentaire.
- La graisse du lait favorise manifestement la fonction de rinçage et l'évacuation de la nourriture cariogène («oral clearance») par une plus forte liaison des composants.

Sur la base des données largement homogènes fournies par les études expérimentales et épidémiologiques, les auteurs arrivent à la conclusion que le lait et les produits laitiers, pour autant que du sucre ne leur soit pas ajouté, ne favorisent en aucun cas la carie, et qu'ils ont même très probablement un effet prophylactique contre celle-ci.

Bibliographie

1. Woodward M, Rugg-Gunn AJ. Chapter 8: Milk, Yoghurts and Dental Caries. Monogr Oral Sci 2020;28:77-90.

Pour de plus amples informations

Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk
Nutrition & cuisine / Centre de compétence «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, décembre 2020