

Le lait et les produits laitiers ne font absolument pas augmenter le risque de fractures de la hanche

Le lait et les produits laitiers menaceraient la santé osseuse – c'est du moins ce qu'on peut lire à tout bout de champ dans différents médias. Une nouvelle méta-analyse chinoise a réalisé une synthèse des études abordant la question pour évaluer la véracité de cette allégation.



On dit souvent que la consommation de lait et de produits laitiers met en danger la santé osseuse. On se réfère pour cela à une étude suédoise qui avait démontré qu'une consommation accrue de laitages s'accompagnait d'une élévation du risque de fractures de la hanche. Pour clarifier la question, un groupe de travail de l'Université Soochow à Suzhou (Chine) a synthétisé les données disponibles. Il a dépouillé à cet effet les résultats de **14 études d'observation de longue durée** dans le cadre d'une méta-analyse.

Résumé

Conclusions: en comparaison de la plus faible consommation de yogourt, la consommation la plus élevée de yogourt s'accompagnait d'une diminution de 22% du risque relatif de fractures de la hanche. En ce qui

concerne la consommation de lait, les 4 études américaines traitant de la thématique indiquaient également une diminution significative de 25% du risque lors de la consommation la plus élevée par rapport à la consommation la plus faible. Par contre, aucune relation n'a pu être constatée dans les 4 études suédoises correspondantes. Globalement, la consommation de fromage était tendanciellement mais pas significativement associée à un risque diminué. Les scientifiques en concluent qu'il n'y a pas de preuve que la consommation de lait et de produits laitiers provoque une augmentation du risque de fractures. Il faut plutôt s'attendre à ce que ces produits aient un effet protecteur.

Référence

Hidayat K, Du X, Shi BM, et al. Systematic review and meta-analysis of the association between dairy consumption and the risk of hip fracture: critical interpretation of the currently available evidence. Osteoporos Int 2020

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, août 2020