

## Le lait et les produits laitiers protègent contre le cancer de l'intestin

Nombre d'études d'observation de longue durée ont montré que la consommation de produits laitiers réduisait significativement le risque de cancer de l'intestin. Un groupe de gastroentérologues chinois a maintenant établi, dans une méta-analyse, que la consommation de produits laitiers est associée à une diminution significative du risque d'adénome colorectal et de lésions dentelées, des précurseurs du cancer de l'intestin. Les produits laitiers fermentés ont un effet particulièrement positif.



Par le passé, un grand nombre d'études d'observation de longue durée ont montré que la consommation de lait et de produits laitiers réduisait significativement le risque de cancer de l'intestin (1). Il ressort du dernier rapport du World Cancer Research Fund (WCRF) et de l'American Institute of Cancer Research (AICR), publié en 2020, que la consommation de lait et de produits laitiers contribue très probablement à protéger contre le cancer colorectal (2). Toutefois, jusqu'ici, très peu d'études ont analysé le lien entre la consommation de lait et de produits laitiers et l'adénome colorectal ou les lésions dentelées, considérés comme des stades préliminaires du cancer de l'intestin. Pour cette raison, un groupe de gastroentérologues chinois a procédé à une méta-analyse des études existantes sur cette question (3).

L'analyse incluait 12 études: 3 études de cohortes et 9 études de cas-témoins. Les résultats ont montré une réduction significative du risque d'adénome colorectal et de lésions dentelées pour la consommation la plus élevée de lait et de produits laitiers par rapport à la plus basse (risque relatif = 0,80; 95%, IC: 0,68-0,96). Alors qu'aucun lien n'a pu être établi avec la consommation de lait entier ou écrémé, une réduction significative du risque d'adénome colorectal et de lésions dentelées a pu être établie pour la consommation la plus élevée de tous les produits laitiers fermentés regroupés (RR = 0,97; 95%, IC: 0,96-0,99), de yogourt (RR = 0,93; 95%, IC: 0,87-0,99) et de fromage (RR = 0,96; 95%, IC: 0,93-0,99) par rapport à la consommation la plus basse. Les analyses dose-réponse ont révélé une relation linéaire pour la consommation totale de lait et de yogourt: le risque baissait de 12% pour 200 g/jour de lait et de produits laitiers en plus (RR = 0,88; 95%, IC: 0,81-0,95) et de 8% pour 50 g/jour de yogourt en plus (RR = 0,92; 95%, IC: 0,85-0,99).

## Résumé

Les chercheurs·euses ont conclu que les produits laitiers fermentés en particulier, tels que le yogourt et le fromage, étaient significativement associés à un risque réduit de précurseurs conventionnels et dentelés du cancer colorectal. Ces données viennent conforter la probabilité que la consommation de lait et de produits laitiers soit un facteur causal de la diminution du risque de cancer de l'intestin.

## Référence

1. Barrubés L, Babio N, Becerra-Tomás N, et al. Association Between Dairy Product Consumption and Colorectal Cancer Risk in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Epidemiologic Studies. *Adv Nutr* 2019
2. Clinton SK, Giovannucci EL, Hursting SD. The World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research Third Expert Report on Diet, Nutrition, Physical Activity, and Cancer: Impact and Future Directions. *J Nutr* 2020
3. Guo LL, Li YT, Yao J, et al. Dairy Consumption and Risk of Conventional and Serrated Precursors of Colorectal Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. *J Oncol* 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, septembre 2021