

## Le lait fait-il baisser le risque de maladies inflammatoires chroniques de l'intestin?

Les deux formes les plus courantes de maladies inflammatoires chroniques de l'intestin sont la maladie de Crohn (MC) et la colite ulcéreuse (CU), une inflammation du gros intestin. Depuis longtemps, on discute de l'implication possible des aliments dans l'étiologie de ces pathologies. Les auteurs d'une étude hollandaise arrivent à la conclusion que le lait pourrait faire baisser le risque de développer la maladie de Crohn.

Les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI) se distinguent des intolérances alimentaires typiquement bactériennes ou virales entre autres par des poussées récurrentes ou persistantes, débutant souvent sans cause externe.



Le lait pourrait faire baisser le risque de développer la maladie de Crohn.

Afin d'étudier l'influence de la consommation de lait et de produits laitiers sur les MICI, un groupe de travail dirigé par le professeur Jorrit Opstelten, de la division de gastroentérologie et d'hépatologie de la clinique universitaire d'Utrecht (Pays-Bas), a analysé les données de 401 326 participants à la cohorte EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition). Il s'est intéressé à la consommation globale de lait et de produits laitiers et

à la consommation de produits laitiers spécifiques (lait à boire, yogourt et fromage), en tenant compte aussi de l'approvisionnement en calcium.

Au cours du suivi, 110 cas de MC et 244 de CU ont été recensés. Chacun de ces patients a été jumelé («matched») à quatre sujets bien portants comparables. Au moyen d'analyses de régression logistiques conditionnelles ajustées sur l'apport énergétique et la consommation de tabac, des odds ratios (OR) ont été calculés avec un intervalle de confiance (IC) à 95 %.

### Résultats de l'étude

Une baisse statistiquement significative de 70 % du risque de MC a été mesurée lorsque les consommateurs de lait à boire étaient comparés aux participants ne consommant pas du tout de lait (OR = 0,30; IC à 95 %: 0,13 – 0,65).



Pour la CU, par contre, l'effet protecteur de la consommation de lait n'était pas significatif (OR = 0,85; IC à 95 %: 0,49 – 1,47).

Pour le lait et les produits laitiers pris dans leur ensemble, on constatait une baisse – certes statistiquement non significative – de l'odds ratio de 39 % pour la MC et de 20 % pour la CU en comparant la consommation la plus élevée à la consommation la plus basse.

De même, lorsque l'on comparait l'apport élevé et l'apport bas de calcium, l'odds ratio était diminué de 37 % pour la MC et de 19 % pour la CU. La différence n'était cependant pas significative. Les auteurs concluent néanmoins que la consommation de lait pourrait faire baisser le risque de développer la maladie de Crohn.

## Bibliographie

Opstelten JL, Leenders M, Dik VK, Chan SS, et al. Dairy Products, Dietary Calcium, and Risk of Inflammatory Bowel Disease: Results From a European Prospective Cohort Investigation. *Inflamm Bowel Dis.* 2016;22(6):1403-11.

## Pour de plus amples informations

Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk  
Relations publiques / Centre de compétences «lait»  
Susann Wittenberg, écotrophologue BSc  
Weststrasse 10, case postale, 3000 Berne 6  
Téléphone 031 359 57 57, factsandnews@swissmilk.ch

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, septembre 2016

