

Le lait, un rempart contre les fractures au grand âge

Une nouvelle analyse de deux études longitudinales a confirmé un savoir ancien: le lait et les produits laitiers réduisent aussi le risque de fracture de la hanche chez les personnes âgées (1).

Il y a quelques années, une étude suédoise menée à long terme dans le monde entier a fait les gros titres de nombreux médias, car elle prétendait prouver qu'une consommation de lait accrue chez les personnes âgées accentuait le risque de fracture de la hanche (2). Par contre,



Une portion de lait frais réduit de 8% le risque de fracture de la hanche.

l'éditorial publié simultanément qui relevait les énormes faiblesses méthodologiques de cette étude – et ses écueils – est resté dans l'ombre (3).

Récemment, un groupe de travail rassemblant des scientifiques de différentes nationalités a publié une nouvelle analyse basée sur les deux études nutritionnelles les plus connues: *Nurses' Health Study* (NHS) et *Health Professionals Follow-up Study* (HPFS), de l'Université de Harvard à Boston (USA) (1). Ce travail a été co-

rédigé par la professeure Heike A. Bischoff-Ferrari, du Centre hospitalier universitaire de Zurich (clinique de gériatrie).

Lait, produits laitiers et risque de fracture de la hanche

L'analyse se base sur la consommation de lait et de produits laitiers de 80 600 femmes et de 43 306 hommes de plus de 50 ans, pendant une période d'observation allant de 1 à 32 années. On y fait la distinction entre la consommation de lait écrémé, de lait demi-écrémé, de lait entier, de yogourt nature, de yogourt sucré, de fromage à pâte dure, de fromage à pâte molle, de cottage cheese et de ricotta. Les habitudes de consommation des participants ont pour finir été intégrées dans un calcul utilisant le modèle à risque proportionnel (régression de Cox) pour déterminer le risque relatif (RR) associé de fracture de la hanche.

À noter que dans les deux études en question, les habitudes alimentaires ont été relevées tous les quatre ans et prises en compte dans le calcul du résultat. Cette saisie de données extrêmement dense distingue ces deux travaux de la plupart des autres études longitudinales menées dans ce domaine, qui ne réalisent souvent qu'un seul relevé au début de la période d'observation, puis établissent une corrélation avec la morbidité ou la mortalité des sujets au bout de 5, 10, 20, 30 ans ou davantage. Il va sans dire que l'analyse actuelle a été ajustée par rapport à des facteurs d'influence importants liés à l'alimentation et au style de vie.



Résultats

Durant la période d'observation, 2138 fractures de la hanche ont été diagnostiquées chez les femmes et 694 chez les hommes. Les scientifiques ont pu établir une corrélation directe, ajustée à plusieurs variables: l'augmentation de la consommation de lait frais s'accompagnait d'une diminution de la probabilité de fracture de la hanche. Ainsi, on observait par portion de lait frais (240 ml) une baisse significative du risque de 8 % dans tout le groupe. La consommation globale de lait et de produits laitiers était elle aussi associée à une baisse significative du risque, à savoir de -6 % par portion supplémentaire quotidienne.

La consommation de fromage était associée tendanciellement à une incidence moindre seulement chez les femmes. Il n'y avait pas de lien entre la consommation de yogourt, en moyenne faible, et les fractures de la hanche. Les analyses menées en parallèle concernant l'absorption de calcium, de vitamine D et de protéines à partir d'autres sources que le lait ne changeaient rien aux liens démontrés.

Sur la base de leurs analyses, les scientifiques ont conclu que l'augmentation de la consommation de lait au sein de la cohorte d'Américain-e-s âgés s'accompagne d'une diminution du risque de fracture de la hanche.

Commentaire

Les récits alarmants très répandus sur Internet qui mettent en garde contre les soi-disant risques du lait ne se basent pas sur des faits, mais sur des opinions et des idéologies.

Bibliographie

1. Feskanich D, Meyer HE, Fung TT, Bischoff-Ferrari HA, Willett WC. Milk and other dairy foods and risk of hip fracture in men and women. *Osteoporos Int* 2018;29(2):385-396.
2. Michaelsson K, Wolk A, Langenskiöld S, et al. Milk intake and risk of mortality and fractures in women and men: cohort studies. *Bmj* 2014;349:g6015.
3. Sahni S, Soedamah-Muthu SS, Weaver CM. Higher milk intake increases fracture risk: confounding or true association? *Osteoporos Int* 2017;28(8):2263-2264.

Pour de plus amples informations

Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk
Nutrition & cuisine / 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, juin 2018

