

Le yogourt protège du cancer colorectal

En plus de l'action bénéfique des produits laitiers dans le contrôle pondéral, un possible effet protecteur de ces produits contre le cancer de l'intestin est depuis longtemps déjà un sujet de débat. Ils agiraient à cet égard sur deux fronts: premièrement, des apports importants de calcium permettent de capter les acides biliaires et de les évacuer, et deuxièmement, la flore bactérienne typiquement lactique caractérisée par des espèces telles que *S. thermophilus* et *L. bulgaricus* a un effet antinéoplasique.

Dans le cadre d'une étude d'observation de longue durée, des chercheurs italiens ont récemment exploré le rapport entre la consommation de yogourt et le risque de cancer (1). Ils ont à cet effet relevé le mode d'alimentation de 45 241 volontaires de la cohorte italienne



EPIC. Après 12 ans d'observation, 289 cas de carcinome colorectal ont été recensés. La consommation de yogourt accusait de grandes variations, la médiane allant de 0 g/jour dans le tertile inférieur d'apport à 85 g/jour chez les hommes et 98 g/jour chez les femmes dans le tertile supérieur d'apport.

L'étude conclut à un effet protecteur de la consommation de yogourt, indépendamment d'autres facteurs de risque connus. Chez les participants affichant la plus forte consommation de yogourt, le risque de contracter un cancer de l'intestin était 35 % inférieur au

risque encouru par ceux qui en consommaient le moins. L'effet protecteur était plus marqué chez les hommes, avec une diminution du risque de 53 %, tandis que chez les femmes, la diminution était de 31 %. Une explication à ce phénomène n'a toutefois pas pu être trouvée.

Références bibliographiques

(1) Pala V., Sieri S., et al. "Yogurt consumption and risk of colorectal cancer in the Italian European prospective investigation into cancer and nutrition cohort." *Int J Cancer* 2011;129:2712-2719.



Pour de plus amples informations

Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Relations publiques / Centre de compétences « lait »
Susann Wittenberg
Nutritionniste B.Sc.
Weststrasse 10
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 57
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Mailaiter novembre 2011



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch