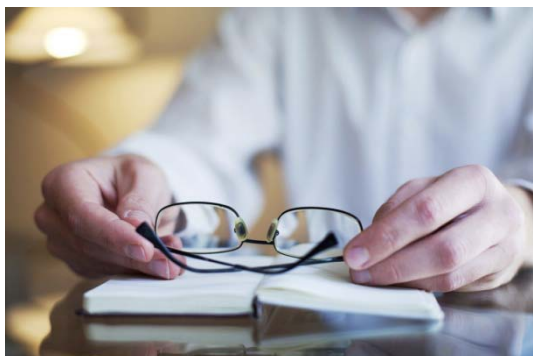


Peu de lait et de produits laitiers Mauvais pour les yeux et la vue

Une étude australienne de longue durée conduite par l'Université de Sydney montre que le risque de dégénérescence maculaire, qui équivaut à la perte de la fonction rétinienne et de la vision, augmente nettement avec la diminution de la consommation de lait et de produits laitiers (1, 2).

La tache jaune (*macula lutea*) est la zone de la rétine dotée de la plus grande acuité visuelle. La dégénérescence des tissus localisés dans cette zone, une maladie qui survient souvent à partir de la 65e année (dégénérescence maculaire liée à l'âge ou DMLA), entraîne une perte progressive de la fonction maculaire. Elle est l'une des causes les plus fréquentes de cécité chez les personnes âgées. Sont considérés comme facteurs de risque non seulement l'âge et l'hérédité, mais surtout le tabagisme. Cependant, plusieurs études épidémiologiques ont aussi



Une faible consommation de lait est associée à un petit diamètre des artérioles rétiniennes.

révélé des associations entre la DMLA et certaines facettes du syndrome métabolique et des maladies cardiovasculaires, notamment le surpoids et l'hypertension artérielle. Étant donné qu'une consommation accrue de lait et de produits laitiers réduit le risque d'apparition de ces désordres et maladies, elle pourrait également être associée à un effet protecteur contre la DMLA.

Pour étudier la question, des chercheurs de l'Université de Sydney ont épluché les données de la *Blue Mountains Eye Study*. Au cours de celle-ci, 2037 participants âgés de 49 ans

et plus ont été soumis à trois examens de contrôle échelonnés sur une période de 15 ans (1997-9, 2002-4 et 2007-9).

Le diagnostic de DMLA a été établi au moyen d'images du fond de l'œil. Les habitudes alimentaires ont été recueillies au moyen d'un questionnaire semi-quantitatif de fréquence de prise des aliments, dont on a déduit la consommation de lait et de produits laitiers. Pendant les 15 ans de suivi, 352 cas de DMLA ont été diagnostiqués lors du premier examen, 268 cas lors du deuxième examen et 84 cas lors du troisième examen (1).

Résultats

Les données ajustées selon l'âge, le sexe, le tabagisme, le nombre de globules blancs et la consommation de poisson ont révélé une tendance linéaire significative ($p = 0,003$): moins les



participants consommaient de lait et de produits laitiers de tout type (gras ou à teneur réduite en matière grasse), plus l'incidence de la DMLA tardive sur 15 ans était élevée. Chez les participants qui affichaient la plus faible consommation (1^{er} quintile), le risque de DMLA était 280 fois plus élevé (RC 2,80; IC à 95 % 1,21 – 3,04) que chez ceux du 5^e quintile, qui affichaient la consommation la plus élevée de produits laitiers. Une faible consommation de lait et de produits laitiers à teneur réduite en matière grasse était corrélée avec une augmentation massive du risque, avec un rapport de cote de 3,1 (IC à 95 % 1,18 – 8,14; p pour la tendance 0,04), en comparaison d'une consommation particulièrement élevée. De même, des apports décroissants de calcium sur 15 ans de suivi étaient corrélés avec une tendance significative au développement d'une DMLA tardive (tendance après ajustement multivarié: p= 0,03).

Dans une analyse transversale menée séparément, le même groupe de chercheurs a constaté que chez le même collectif de personnes, après ajustement multivarié selon tous les facteurs d'influence connus, une faible consommation de lait et de produits laitiers (de calcium) va de pair avec un plus petit diamètre des artérioles rétinienne par rapport à une consommation élevée, et inversement avec un plus grand diamètre des vénules (2). Cette influence bénéfique du lait et des produits laitiers sur les plus petits vaisseaux de la rétine pourrait constituer au moins un mécanisme possible influant sur l'état fonctionnel de la rétine.

Bibliographie

1. Gopinath B, Flood VM, Louie JC, Wang JJ, Burlutsky G, Rochtchina E, Mitchell P. Consumption of dairy products and the 15-year incidence of age-related macular degeneration. Br J Nutr. 2014 Feb 6:1-7. [Epub ahead of print]
2. Gopinath B, Flood VM, Wang JJ, Burlutsky G, Mitchell P. Lower dairy products and calcium intake is associated with adverse retinal vascular changes in older adults. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2014;24(2):155-61.

Pour de plus amples informations

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

Mail laitier mars 2014

