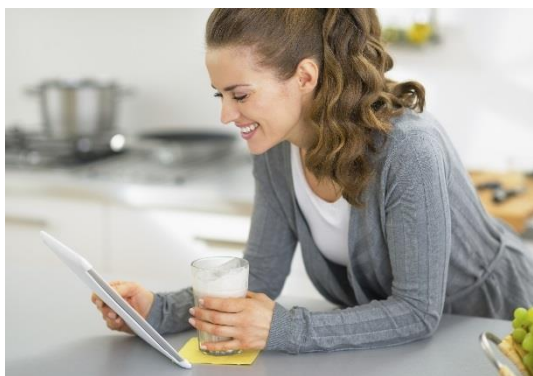


Plus de lait, moins d'Alzheimer et de démence

Dans le monde entier, les cas de démence sont en augmentation et constituent une énorme charge pour les systèmes de santé. Les scientifiques en recherchent les causes et les possibilités de prévention et de traitement. Une étude japonaise suggère maintenant qu'une consommation élevée de lait pourrait diminuer le risque de démence et de la maladie d'Alzheimer.



Le lait protégerait de la démence et de la maladie d'Alzheimer.

D'après les estimations de l'OMS et d'autres groupes d'experts, le nombre de personnes atteintes de démence devrait doubler d'ici 2030 et même tripler d'ici 2050. Les causes des différents types de démence, et notamment de la maladie d'Alzheimer, restent cependant largement inconnues, et il n'existe pas encore de traitement efficace. Dans un tel contexte, de nombreux groupes de chercheurs dans le monde entier essaient de déterminer les causes de ces dérèglements et de trouver des traitements prophylactiques et thérapeutiques. La recherche s'intéresse notamment à l'alimenta-

tion et à l'influence possible des nutriments sur l'apparition, la prévention et le traitement de ces maladies.

Effets positifs sur les facteurs de risque cérébrovasculaires

Les effets d'une consommation élevée de lait et de produits laitiers présentent un intérêt croissant. De nombreuses études ont déjà montré que ces groupes d'aliments ont des incidences positives sur le développement des facteurs de risque et des maladies cérébrovasculaires tels que le surpoids, l'hypertension artérielle, le diabète et l'accident vasculaire cérébral, qui sont tous associés à l'apparition des différents types de démence. D'un autre côté, seules quelques rares études ont jusqu'ici analysé l'influence d'une consommation élevée de lait et de produits laitiers sur la dégénérescence cognitive ou la démence.



Risque et protection contre la démence

Un groupe de scientifiques japonais de la Kyushu University de Fukuoka (Japon) a mené une étude de cohorte prospective dans le but de faire avancer la question. Il s'agissait de déterminer et de préciser les facteurs de risque et de prévention du développement de la démence sur un groupe de population âgé.

Cette étude de cohorte s'est basée sur les cas de 1081 participants (624 femmes, 457 hommes) âgés de plus de 60 ans, qui ne présentaient encore aucun signe de démence au début de l'étude. Leurs habitudes alimentaires ont été consignées à l'aide d'un questionnaire semi-quantitatif et les apports quantitatifs regroupés en quartiles. Les différents quartiles correspondaient à < 45 g, 45 – 96 g, 97 – 197 g et \geq 198 g de lait et de produits laitiers par jour pour les femmes et à < 20 g, 20 – 75 g, 76 – 173 g et \geq 174 g par jour pour les hommes.

Résultats

Après 17 ans d'observation, 303 cas de démence ont été recensés. 166 personnes ont développé la maladie d'Alzheimer et 98 une démence vasculaire. Pour l'estimation du risque de démence en général, de la maladie d'Alzheimer et de la démence vasculaire en corrélation avec la consommation de lait et de produits laitiers, on s'est servi du modèle à risques proportionnels de Cox (régression de Cox).

- Après ajustement en fonction de l'âge et du sexe, on a constaté une relation inverse : l'augmentation de la consommation de lait et de produits laitiers était corrélée avec une diminution du risque de développer une démence.
- Après ajustement en fonction d'autres facteurs de risque établis, on a constaté le risque le plus faible pour tous les types de démence au troisième quartile (97 – 197 g/jour pour les femmes, et 76 – 173 g/jour pour les hommes) avec un risque relatif de 0,69 (IC à 95 % : 0,50–0,96) en comparaison avec le groupe ayant la consommation la plus faible (< 45 g/jour ou < 20 g/jour).
- Pour la maladie d'Alzheimer également, le risque était le plus faible pour le troisième quartile avec un risque relatif de 0,57 (IC à 95 % : 0,37–0,87) comparativement à la consommation la plus basse.
- Pour la démence vasculaire, le risque le plus faible se trouvait dans le quatrième quartile (\geq 198 g ou \geq 174 g par jour), mais il n'était toutefois pas statistiquement significatif (risque relatif = 0,69 (IC à 95 % : 0,37–1,29)).



Suisse. Naturellement.



www.swissmilk.ch

Conclusion

Les scientifiques concluent de leur analyse qu'une consommation élevée de lait et de produits laitiers pourrait diminuer le risque de démence et en particulier de la maladie d'Alzheimer. Cependant, d'autres études seront nécessaires afin d'étayer encore ces résultats.

Bibliographie

Ozawa Mio et al. Milk and Dairy Consumption and Risk of Dementia in an Elderly Japanese Population: The Hisayama Study. JAGS 2014

Pour de plus amples informations

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

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, septembre 2014