

Plus de produits laitiers gras Moins de cancers de l'intestin

La célèbre étude multinationale intitulée *European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC)* confirme qu'une consommation de lait et de produits laitiers réduit le risque de développer un carcinome colorectal, et que cela vaut tout particulièrement pour les variantes riches en matière grasse. L'approvisionnement en calcium par les produits laitiers joue à cet égard un rôle décisif.*



Le calcium du lait réduit la probabilité de développer un carcinome colorectal.

De nombreuses études de suivi de longue durée ont déjà montré par le passé que le risque de cancer de l'intestin diminue en cas de consommation accrue de lait et de produits laitiers. La majorité des études n'avaient cependant pas effectué d'examen différencié sur la base de produits laitiers spécifiques avec des teneurs en matière grasse différentes. L'analyse des données de 477 122 participants des deux sexes à l'étude EPIC a permis de mettre en lumière cet aspect. Au début de

l'étude, un questionnaire détaillé soumis aux participants portait sur leurs habitudes alimentaires. Les participants ont ainsi été interrogés sur leur consommation de lait de diverses teneurs en matière grasse, mais aussi de yogourt et de fromage. Après onze ans d'observation, 4513 cas de cancers de l'intestin avaient été décelés. Une analyse de régression ajustée à plusieurs variables et prenant en compte tous les principaux facteurs de risques a permis de calculer le rapport entre la consommation de lait et de produits laitiers et l'incidence du carcinome colorectal (CCR).

Réduction du risque de 7% avec 200 g de produits laitiers en plus

Une augmentation de la consommation de lait et de produits laitiers allait de pair avec un risque de CCR significativement plus bas: 200 g en plus par jour correspondaient à une baisse du risque de 7% (RR 0,93; IC 95%: 0,89–0,98). Une diminution similaire du risque de CCR était observée si l'on tenait compte uniquement des produits laitiers gras: 200 g de consommation en plus par jour étaient associés à une diminution de 10 % de la probabilité d'un CCR (RR 0,90; IC 95%: 0,82–0,99). Dans le cas du lait écrémé aussi, le risque baissait, quoique de manière non significative (RR 0,90; CI 95%: 0,79–1,02). Enfin, chez les participants dont la consommation de fromage et de yogourt était la plus élevée, la probabilité de développer un CCR était nettement moins élevée (-14%) en comparaison de ceux avec la consommation la plus basse.



Diminution du risque de CCR seulement pour le calcium du lait

Le risque de CCR a en outre été mis en relation avec les apports de calcium. Cette analyse a montré que le risque de développer un CCR était significativement plus bas lors d'apport accru de calcium. L'absorption de 200 mg de calcium en plus par jour était corrélée avec une baisse significative de 5% de la probabilité de CCR. Une analyse séparée a toutefois mis en évidence que c'était uniquement le cas pour le calcium provenant du lait et des produits laitiers, le risque relatif s'élevant à 0,95 pour 200 mg / jour (CI 95%: 0,91–0,99). Un lien entre le CCR et le calcium d'autres sources alimentaires n'a pas été constaté.

Conclusion

Sur la base de leurs analyses, les scientifiques arrivent à la conclusion que la consommation de lait et de produits laitiers pourrait être un facteur de protection contre le cancer de l'intestin, et ce indifféremment de la teneur en matière grasse de l'aliment.

** Murphy N, Norat T, Ferrari P, et al. Consumption of Dairy Products and Colorectal Cancer in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC). PLoS ONE 8(9): e72715*

Pour de plus amples informations

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

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

Mailaiter novembre 2013

