

Produits laitiers fermentés et fractures osseuses

Les résultats d'une étude d'observation menée sur la population danoise concernant l'influence de la consommation de produits laitiers fermentés sur le risque de fractures osseuses ont récemment été publiés (1). Les habitudes alimentaires ont été relevées au moyen de journaux de prise alimentaire en poids de sept jours et à l'aide d'un questionnaire pré-codé proposant une liste de 111 aliments et groupes d'aliments, et au cas où la pesée des aliments n'était pas possible, au moyen d'un guide de mesure de la masse standard des aliments. La compilation englobait les produits laitiers fermentés suivants : babeurre, fromage, yogourt aux fruits et produits à base de lait acidulé.



Au début de l'étude, les 1746 participant·es étaient d'âge moyen et bien portants. Au cours des 30 années de l'étude, 447 fractures sont survenues. Le rapport des risques instantanés (hazard ratio) et les intervalles de confiance à 95 % ont été estimés à l'aide d'un modèle des risques proportionnels de Cox. Le résultat obtenu est qu'une consommation élevée de produits laitiers fermentés était associée à un risque de fractures de 33 % moindre en comparaison d'une faible consommation de ce type d'aliments (RRI = 0,67 ; 95 % IC : 0,51-0,90).

Cette étude de cohorte prospective conforte les résultats d'une méta-analyse de dix études de cohorte datant de 2018 (2), qui avait montré une diminution du risque relatif (RR) de fracture de la hanche de 25 % pour la consommation la plus élevée de yogourt en comparaison de la consommation la plus faible (RR = 0,75 ; 95 % IC : 0,66-0,86). Si l'on considérait la consommation de fromage, le risque de fracture de la hanche diminuait même de 32 % (RR = 0,68 ; 95 % IC : 0,61-0,77).

Ces données étayent la recommandation d'intégrer suffisamment de yogourt et de fromage dans l'alimentation quotidienne.

Bibliographie

1. Guo J, Givens DI, Heitmann BL. Association between dairy consumption and cardiovascular disease events, bone fracture and all-cause mortality. PLoS One 2022;17(9):e0271168.
2. Bian S, Hu J, Zhang K, Wang Y, Yu M, Ma J. Dairy product consumption and risk of hip fracture: a systematic review and meta-analysis. BMC Public Health 2018;18(1):165.

Autrice

Susann Wittenberg, BSc en écotrophologie
Producteurs Suisses de Lait PSL, Weststrasse 10, 3000 Berne 6
susann.wittenberg@swissmilk.ch

Newsletter pour les professionnel·les de la nutrition, février 2023