

## Produits laitiers gras Pas de risque pour le cœur et le cerveau

Les protéines et les graisses animales sont souvent indifféremment considérées comme des facteurs de risque cardio-vasculaire. Or, de nombreuses études épidémiologiques montrent que cette thèse est erronée, en particulier dans le cas du lait et des produits laitiers. En fait, leur consommation accrue est plutôt corrélée avec une baisse du risque d'affections cardio-vasculaires (1).

De nouvelles analyses sur la question ont été publiées en avril 2012. Dans le premier cas, il s'agit des résultats d'une cohorte néerlandaise participant au grand projet EPIC (2). Des scientifiques du centre médical de l'Université d'Utrecht, de la division d'alimentation humaine de l'Université de Wageningen et de l'Institut national pour la santé publique à Bilthoven menè-



Lait et produits laitiers : pas de risque cardio-vasculaire

rent de 1993 à 1997 une enquête sur l'alimentation de 33 625 femmes et hommes âgés de 21 à 64 ans. Pendant les 13 ans de suivi, ils recensèrent 1648 infarctus du myocarde, dont 211 à issue mortelle, et 531 infarctus cérébraux, dont 128 à issue mortelle.

Ces taux de morbidité et de mortalité cardio-vasculaires furent mis en en parallèle avec le mode d'alimentation des participants.

L'analyse ne révéla pas de lien statistiquement significatif entre la consommation totale de lait et de produits laitiers et la fréquence des incidents cardio-vasculaires, ni pour l'infarctus du myocarde, ni pour l'infarctus cérébral.

Les scientifiques ont encore affiné leur analyse en différenciant les différents types de lait et de produits laitiers:

- produits laitiers riches en matière grasse
- produits laitiers pauvres en matière grasse
- proportion des produits laitiers riches en matière grasse et des produits laitiers pauvres en matière grasse
- produits laitiers fermentés
- fromage

Dans ces travaux, même une forte consommation de produits laitiers riches en matière grasse ne constituait pas de facteur de risque cardio-vasculaire, et ces résultats ne différaient pas notablement de ceux obtenus avec une forte consommation de produits laitiers pauvres en matière grasse. Une baisse proche de la signifiante de la fréquence de l'infarctus cérébral (risque relatif 0,92; intervalle de confiance 0,83-1,01) fut cependant constatée chez les participants qui avaient consommé des produits laitiers fermentés.



Les scientifiques ont par ailleurs tenu compte de la pression sanguine dans leur analyse, et constaté que chez les participants ne présentant pas d'hypertension manifeste, une forte consommation totale de lait et de produits laitiers était corrélée presque significativement avec un plus faible risque d'infarctus du myocarde (RR 0,92; IC 0,85-1,02). Une telle corrélation n'a pas été trouvée chez les participants hypertendus.

En avril dernier a également paru le résultat d'une étude de suivi suédoise de longue durée mettant en parallèle la consommation de lait et de produits laitiers et l'infarctus cérébral (3). En 1997 déjà, des scientifiques de l'institut Karolinska à Stockholm avaient mené à ce propos une enquête sur la nutrition auprès de 74 961 femmes et hommes suédois. Après 10 ans de suivi, ils avaient mis leurs résultats en relation avec l'incidence des infarctus cérébraux. Pendant cette période, 4089 infarctus cérébraux furent recensés, dont 3159 diagnostiqués comme infarctus de type ischémique et 583 comme infarctus de type hémorragique. Les 347 autres infarctus cérébraux ne purent être caractérisés avec certitude.

Le calcul a révélé pour cette cohorte une corrélation inverse entre l'infarctus cérébral et la consommation de lait et de produits laitier : plus l'on en consommait, plus le risque d'infarctus cérébral diminuait! Le résultat n'était toutefois pas tout à fait significatif. Pour l'apport le plus abondant en comparaison du plus faible, le risque était de 9 % moindre. L'intervalle de confiance (0,80-1,03) comprenait toutefois la valeur 1.

Dans une approche séparée des produits pauvres et riches en matière grasse, une consommation abondante des premiers était même associée à un risque significativement plus faible (RR 0,88; 95 %; IC 0,80-0,97) alors que pour les seconds, la baisse du risque n'était pas significative (RR 0,9 ; 95 %; IC 0,83-1,07). La baisse du risque dans le cas du lait pauvre en matière grasse concernait en premier lieu l'infarctus de type ischémique. Cette corrélation n'a pas pu être observée pour l'infarctus de type hémorragique. D'un autre côté, l'augmentation de la consommation de crème elle non plus n'était pas corrélée non plus avec la fréquence des infarctus cérébraux.

## Conclusion

Les résultats de ces nouvelles analyses de grande ampleur sur la nutrition viennent encore compléter les données suggérant qu'une consommation abondante de lait et de produits laitiers ne fait en aucun cas augmenter le risque de pathologies cardio-vasculaires, mais déploie plutôt un effet préventif contre celles-ci.

## Bibliographie

1. Elwood PC, Pickering JE, Givens DI, Gallacher JE. The consumption of milk and dairy foods and the incidence of vascular disease and diabetes: an overview of the evidence. *Lipids* 2010; 45:925-939.
2. Dalmeijer GW, Struijk EA, van der Schouw YT, et al. Dairy intake and coronary heart disease or stroke – A population-based cohort study. *Int J Cardiol.* 2012 Apr 4. (Epub ahead of print)

3. Larsson SC, Virtamo J, Wolk A. Dairy Consumption and Risk of Stroke in Swedish Women and Men. Stroke. 2012 Apr 19. (Epub ahead of print)

### **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 juin 2012



Suisse. Naturellement.

[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)