

## Réduire le risque d'accident cérébral

### Consommer régulièrement du lait et des produits laitiers

L'alimentation a une influence décisive sur la survenue des maladies cardiovasculaires. Depuis des décennies, on soupçonne qu'une consommation élevée de graisses et de protéines animales augmente le risque cardiovasculaire en raison de leur teneur en acides gras saturés et en cholestérol. Les graisses et les protéines animales sont par conséquent considérées d'un œil critique et l'on recommande souvent d'en réduire la consommation. Les études disponibles montrent toutefois que la consommation de lait et de produits laitiers ne comporte pas de risque, mais protégerait plutôt contre les pathologies cardiovasculaires.



La consommation régulière de lait peut diminuer le risque d'accident cérébral.

En réalité, il n'a jamais été prouvé que la consommation de lait et de produits laitiers fasse augmenter le risque d'infarctus du myocarde ou cérébral. Les nombreuses études de suivi de longue durée suggèrent plutôt le contraire: le risque diminue à mesure que la consommation de lait et de produits laitiers augmente!

### Consommation de lait et accident cérébral

En vue d'une évaluation systématique des données disponibles sur l'accident cérébral, des scientifiques du Department of Epidemiology and Health Statistics du Medical College de l'Université de Qingdao (Qingdao, Chine) ont effectué une méta-analyse des études de suivi de longue durée publiées jusqu'à la fin du mois de novembre 2013 (1). Ils ont dépouillé en tout 18 analyses issues de 15 études provenant du monde entier et portant au total sur 764 635 participants et 28 138 accidents cérébraux mortels ou non mortels.

### Résultats

Une relation curviligne en forme de j a été constatée entre la consommation de lait et le risque d'accident cérébral. Le risque le plus faible a été observé à environ 230 ml par jour et, jusqu'à 700 ml par jour, le risque restait moindre en cas de consommation qu'en cas de non-consommation de lait. La consommation globale de lait et de produits laitiers était elle aussi associée à un risque significativement moindre par rapport à une alimentation exempte de lait [risque relatif (IC 95%): 0,88 (0,82 – 0,94)]. De même, on a constaté un risque significati-



vement moindre pour la consommation de lait pauvre en graisse, celle de lait fermenté et celle de fromage considérées séparément.

Lait/produits laitiers: [RR = 0,88 (0,82 – 0,94)]  
Lait pauvre en graisse: [RR = 0,91 (0,85 – 0,97)]  
Lait fermenté [RR = 0,80 (0,71 – 0,89)]  
Fromage [RR = 0,94 (0,89 – 0,995)]

Pour la consommation de produits laitiers entiers, de crème, de lait non fermenté et de beurre, on n'a pas décelé de corrélation significative, ou l'on a constaté dans certains cas une légère tendance à une diminution du risque. Il n'y avait pas non plus de différences entre femmes et hommes en ce qui concerne les effets observés, et l'action bénéfique était constatée autant pour l'AVC hémorragique que pour l'AVC ischémique. Les auteurs déduisent de ces données que la consommation de lait et de produits laitiers peut réduire le risque d'accident cérébral. Ces résultats sont étayés, en partie du moins, par une nouvelle étude de l'Université de Porto (Portugal) (2). La prévention devrait débuter dans les jeunes années. On a donc mené une analyse transversale auprès de 494 jeunes de 15 à 18 ans. Les habitudes alimentaires des participants ont été confrontées, au moyen de méthodes statistiques sophistiquées, à la prédominance de facteurs de risque cardiométabolique. L'étude a montré que les jeunes avec la consommation de lait la plus élevée avaient un profil de risque cardiométabolique significativement plus bas en comparaison de ceux qui en consommaient peu. Toutefois, une corrélation significative n'a pu être constatée ni pour le lait et les produits laitiers considérés dans leur ensemble, ni pour le yogourt et le fromage considérés séparément.

## Synthèse

Selon ces résultats, la consommation de lait et de produits laitiers ne comporte pas de risque cardiovasculaire, mais protégerait plutôt contre ces maladies.

## Bibliographie

1. Hu D, Huang J, Wang Y, Zhang D, Qu Y. Dairy foods and risk of stroke: A meta-analysis of prospective cohort studies. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2013 Dec 25. pii: S0939-4753(13)00311-6. doi: 10.1016/j.numecd.2013.12.006. [Epub ahead of print]
2. Abreu S, Moreira P, Moreira C, et al. Intake of milk, but not total dairy, yogurt, or cheese, is negatively associated with the clustering of cardiometabolic risk factors in adolescents. *Nutr Res.* 2014 Jan;34(1):48-57.

## 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

Maillaiter Février 2014



Suisse. Naturellement.

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