

Une forte consommation de lait réduit le risque de cancer de l'estomac

Le cancer de l'estomac est au cinquième rang mondial des cancers les plus répandus. On manque cependant d'informations sur le rôle de l'alimentation. Or, des chercheurs chinois ont récemment constaté qu'une forte consommation de lait réduisait de 24% le risque de développer ce cancer.

L'effet protecteur d'une consommation élevée de lait et de produits laitiers a été prouvé pour trois grands types de cancer. Des études de suivi de longue durée ont en effet montré une baisse significative du risque de cancer du sein, de la vessie et de l'intestin (1-3). En ce qui concerne le cancer de l'estomac, les données disponibles sont plus hétérogènes.

Bonnes nouvelles pour les Européens et les Américains

Pour vérifier la tendance des preuves épidémiologiques, des chercheurs de la School of Public Health du Tongji Medical College à l'Université scientifique et technologique d'Huazhong (Wuhan, Chine) ont réalisé une méta-analyse des études disponibles (4), à savoir 17 études cas-témoin et 6 études de suivi de longue durée. Ensemble, ces études portaient sur 3256 personnes remplissant les critères d'inclusion dans la méta-analyse. Lors de l'analyse des études de suivi de longue durée (études de cohorte), dont les résultats sont nettement plus révélateurs, la comparaison entre la consommation de lait et de produits laitiers la plus élevée et la plus faible a révélé, dans l'ensemble, une baisse de 24% du risque de développer un cancer de l'estomac (RR = 0,76; intervalle de confiance à 95%: 0,64-0,91). Une analyse par sous-groupes a en outre montré que la baisse du risque concernait les sujets européens et américains, mais pas les Asiatiques. La consommation de lait en soi n'était pas associée à une baisse du risque de cancer de l'estomac.



Le lait réduit le risque de cancer du sein, de la vessie et de l'intestin – et peut-être aussi de l'estomac.

Phospholipides et probiotiques

Parmi les mécanismes d'action susceptibles d'être à l'origine de cet effet protecteur, les scientifiques s'intéressent à divers composants du lait. La graisse lactique apporte une grande quantité



de phospholipides qui, selon les chercheurs, pourraient favoriser la réparation des cellules de l'estomac. On suppose par ailleurs que les probiotiques (surtout présents dans les produits au lait acidulé) entravent la colonisation par *Helicobacter pylori*, une bactérie qui serait un important facteur de risque de cancer. Enfin, les produits laitiers contiennent des nutriments qui ont un effet anti-cancérogène, par exemple de la vitamine D, du calcium et du bêta-carotène. D'autres études ont révélé une corrélation inverse entre l'absorption de vitamine D et le risque de cancer, notamment.

Résultats

En résumé, les scientifiques parviennent à la conclusion qu'une consommation élevée de produits laitiers pourrait prévenir le cancer de l'estomac.

Bibliographie

1. Dong JY, Zhang L, He K, and Qin LQ. Dairy consumption and risk of breast cancer: a meta-analysis of prospective cohort studies. *Breast Cancer Res Treat* 2011;127:23–31
2. Mao QQ, Dai Y, Lin YW, et al. Milk consumption and bladder cancer risk: a meta-analysis of published epidemiological studies. *Nutr Cancer* 2011;63:1263–1271
3. Aune D, Lau R, Chan DS, et al. Dairy products and colorectal cancer risk: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Ann Oncol* 2012;23:37–45,
4. Guo Y, Shan Z, Ren H, Chen W. Dairy consumption and gastric cancer risk: a meta-analysis of epidemiological studies. *Nutr Cancer*. 2015;67:555–68.

Pour de plus amples informations

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

Newsletter pour les spécialistes de la nutrition, juin 2015



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch