

Une nouvelle étude confirme l'influence positive des produits laitiers sur la tension artérielle

Karin Wehrmüller, Station de recherche Agroscope Liebefeld-Posieux ALP, Berne

L'étude DASH [1] (Dietary Approaches to Stop Hypertension) a déjà démontré qu'une alimentation pauvre en matière grasse, riche en fruits et en légumes, contenant abondamment de produits laitiers pauvres en matière grasse et peu d'acide gras saturés diminue la tension artérielle d'une manière plus significative qu'une alimentation riche uniquement en fruits et légumes.



Une enquête actuelle effectuée par Wang et al. [2] auprès de quelque 29'000 femmes (45 ans, Ø 53 ans, pas d'hypertension, participantes à la «Women's Health Study») confirme les enseignements déjà tirés de l'étude DASH. Dans le cadre d'une étude prospective, les participantes ont dû indiquer la fréquence de leur consommation de produits laitiers au

moyen d'un questionnaire semi-quantitatif. Les données récoltées ont été mises en rapport avec l'âge, l'origine, les apports énergétiques totaux, la consommation de cigarettes, l'activité corporelle, le statut ménopausal, l'IMC, le diabète, l'hypercholestérolémie, ainsi que la consommation d'alcool, de préparations multivitaminées, de fruits, de légumes, de céréales complètes et de viande rouge.

Résultats

Il y a un rapport négatif entre la consommation de produits laitiers pauvres en matière grasse et le risque de développer une hypertension. Durant les 10 ans de suivi, on a constaté une diminution du risque relatif (RR) de 1.0 dans le groupe où la consommation était la plus faible (0.13 portion/jour) à 0.89 dans le groupe où la consommation était la plus élevée (2.71 portions/jour), et ce indépendamment des facteurs de risque connus pour l'hypertension. Lorsque les données étaient ajustées pour le calcium alimentaire, la valeur du RR était atténuée de manière significative (RR 0.97).



A contrario, si l'on compare le groupe qui consommait le moins de produits laitiers riches en matière grasse (0.13 portions/jour) au groupe où cette consommation était la plus élevée (1.49 portion/jour), la valeur du RR ne s'est pas modifiée.

En considérant la consommation totale de produits laitiers, on remarque chez les participantes qui en consommaient le plus (3.96 portions/jour) une diminution du RR de 0.86 point, c'est-à-dire une diminution presque égale à celle constatée pour la consommation de produits pauvres en matière grasse.

Un apport élevé de calcium contribue par divers mécanismes à une diminution de la tension artérielle. Dans cette étude, une corrélation entre un apport élevé de calcium alimentaire (mais pas du calcium pris sous forme de compléments) et une réduction du risque d'hypertension a également été établie. L'ajustement de la consommation des produits laitiers pour le calcium alimentaire entraîne une diminution de la relation inverse entre la consommation de produits laitiers et le risque d'hypertension. *Cela démontre que le calcium joue un rôle important dans l'effet antihypertenseur des produits laitiers. Cependant, d'autres substances comme la vitamine D, les peptides bioactifs ou les CLA peuvent également influencer positivement sur la tension artérielle.*

Les participantes à l'étude affichant la plus importante consommation de produits laitiers pauvres en matière grasse en consommaient en moyenne 2.71 portions par jour. Les femmes du groupe des produits laitiers gras en consommaient seulement 1.49 portion par jour. Ceci pourrait expliquer pourquoi dans cette étude, les produits laitiers gras n'avaient pas d'influence

Conclusion

Une alimentation conforme à la pyramide alimentaire, riche en légumes et en fruits et incluant 3 portions de produits laitiers, peut influencer positivement sur la tension artérielle des personnes en bonne santé.

Bibliographie

1. Appel LJ, Moore TJ, Obarzanek E, Vollmer WM, Svetkey LP, Sacks FM, Bray GA, Vogt TM, Cutler JA, Windhauser MM, Lin PH, Karanja N. A clinical trial of the effects of dietary patterns on blood pressure. DASH Collaborative Research Group. *N Engl J Med.* 1997; 336:1117-1124.
2. Wang L, Manson JE, Buring JE, Lee IM, Sesso HD. Dietary Intake of dairy products, calcium, and vitamin D and the risk of hypertension in middle-aged and older women. 2008; *Hypertension*, 51:1-7.



Auteurs

Karin Wehrmüller
Station de recherche Agroscope Liebefeld-Posieux ALP
Berne

Mailletter mai 2008

