

## Faible risque d'hyperuricémie lors d'une consommation accrue de produits laitiers

L'hyperuricémie est redoutée comme déclencheur de crises de goutte et passe pour être un facteur de risque pour d'autres maladies. Des médecins nutritionnistes espagnols ont voulu savoir dans quelle mesure la consommation de produits laitiers est corrélée avec l'hyperuricémie. Leurs travaux ont révélé que ni les produits laitiers gras, ni les produits laitiers fermentés, ni le yogourt ne sont associés à l'hyperuricémie. À la consommation la plus élevée de tous les produits laitiers correspondait une prévalence significativement diminuée de 16 % de l'hyperuricémie en comparaison de la consommation la plus faible.



La prévalence de l'hyperuricémie (élévation pathologique des concentrations d'acide urique dans le sang) dans la population adulte est mondialement en augmentation. L'acide urique est le produit du métabolisme des purines et pour une grande part de source endogène. L'alimentation contribue toutefois aussi à l'apport dans le bilan des purines. Les mets ou boissons riches en sucre ou en fructose et les aliments riches en purines font augmenter l'uricémie, de même que les boissons alcoolisées, qui inhiberaient l'excrétion d'acide urique. Bien que les preuves fassent défaut, la consommation de lait et de produits laitiers est régulièrement – et à tort – associée à l'hyperuricémie et à la goutte dans les

contributions publiées sur internet et sur les réseaux sociaux. C'est par contre un fait reconnu qu'une augmentation de la consommation de légumes et de salades va de pair avec une uricémie basse.

L'hyperuricémie n'est pas seulement redoutée comme déclencheur de crises de goutte, mais elle est entre temps considérée comme un facteur de risque indépendant de développement du syndrome métabolique, de l'hypertension artérielle, du diabète de type 2, et de maladies rénales et cardiovasculaires.

## **Quel impact les produits laitiers ont-ils sur l'hyperuricémie?**

Un groupe espagnol de médecins nutritionnistes a voulu savoir dans quelle mesure une augmentation de la consommation de lait et de divers produits laitiers est réellement corrélée avec l'hyperuricémie. Ils ont analysé à cet effet les données de 6329 hommes et femmes (âge moyen: 65 ans) en surpoids ou obèses et présentant un syndrome métabolique, issus de la fameuse cohorte PREDIMED-Plus. L'étude PREDIMED-Plus est une intervention multicentrique, contrôlée et randomisée dans le mode de vie pour la prévention des maladies cardiovasculaires et de la mortalité. Au début de l'étude, les participants avaient rempli un formulaire sur l'alimentation, comprenant 143 parties, où 15 questions portaient sur la consommation de lait et de produits laitiers. Il permettait d'analyser de manière différenciée l'influence de toute sorte de produits laitiers sur le risque d'hyperuricémie. Pour les statistiques, de nombreux facteurs anthropométriques sociaux et démographiques ainsi que les divers aspects du mode de vie ont été pris en considération dans une analyse multivariée.

## **Résultats**

L'étude a montré que la consommation de produits laitiers gras, de produits laitiers fermentés et de yogourt n'était pas associée avec l'hyperuricémie. Par contre, pour la consommation la plus élevée de tous les types de produits laitiers pris dans leur ensemble, elle a révélé une diminution significative de 16 % de la prévalence de l'hyperuricémie en comparaison de la consommation la plus faible. Pour les produits laitiers pauvres en matière grasse, la prévalence de l'hyperuricémie était significativement diminuée de 21 % pour la consommation la plus élevée par rapport à la consommation la plus basse. La réduction de la prévalence était de 19 % pour la consommation totale de lait, de 20 % pour le lait pauvre en matière grasse, de 11 % pour le yogourt pauvre en matière grasse et de 14 % pour l'ensemble des fromages. Tous les résultats étaient statistiquement significatifs.

## **Conclusions**

Les scientifiques ont conclu de leurs résultats que chez les sujets en surpoids, obèses et avec un syndrome métabolique, la consommation fréquente et abondante de lait et de produits laitiers, mais en particulier de lait, de fromage et de yogourt pauvre en matière grasse, va de pair avec une fréquence moindre de l'hyperuricémie. Ils soulignent que ce constat devrait retenir l'attention compte tenu de l'augmentation de la prévalence de l'hyperuricémie dans le monde entier et de l'urgence de mesures de précaution.

## **Bibliographie**

Mena-Sánchez G, et al. Association between dairy product consumption and hyperuricemia in an elderly population with metabolic syndrome. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases* 2019; doi: 10.1016/j.numecd.2019.09.023. [Epub ahead of print]

## **Pour de plus amples informations**

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

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, février 2020