

Rhumatisme et produits laitiers

Nicole Langenegger et Barbara Walther, Station de recherche Agroscope Liebefeld-Posieux ALP-Haras, Berne

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le terme de rhumatisme ou maladie rhumatismale désigne un ensemble de pathologies de l'appareil locomoteur presque toujours douloureuses et souvent associées à une limitation des mouvements. Trois à quatre portions de lait et de produits laitiers couvrent les besoins en calcium, mais abaissent aussi le risque de goutte.

Rhumatismes inflammatoires

Les maladies rhumatismales sont classées en quatre groupes: les rhumatismes inflammatoires, les rhumatismes de type dégénératif, les rhumatismes des tissus mous et les maladies para-rhumatismales. Les rhumatismes inflammatoires peuvent affecter les articulations, la

colonne vertébrale ainsi que la musculature ou aussi les vaisseaux. L'arthrite rhumatoïde (AR) et la goutte sont des exemples de rhumatismes de type inflammatoire. Environ 1 % de la population est touchée par ces deux maladies.



Les produits laitiers subviennent à nos besoins en calcium.

Les produits laitiers font baisser le risque de goutte

L'acide arachidonique est considéré comme un composé favorisant l'inflammation. Le corps est capable de le synthétiser lui-même, mais l'absorbe surtout via les aliments carnés gras. La Société Suisse de Nutrition (SSN) recommande par conséquent aux personnes atteintes de rhumatismes inflammatoires de restreindre leur consommation de beurre, de fromage et de crème. Les produits laitiers ne devraient pas pour autant être bannis de l'alimentation, puisqu'ils sont d'importantes sources de calcium. Comme les maladies inflammatoires sont souvent traitées à la cortisone, qui a un effet néfaste sur la minéralisation osseuse et fait ainsi augmenter le risque d'ostéoporose, la

SSN conseille même aux patients atteints d'arthrite rhumatoïde d'ingérer chaque jour trois à quatre portions de lait ou de produits laitiers, à condition de privilégier les variantes à teneur réduite en matière grasse. La SSN va jusqu'à recommander de combiner la cortisone avec du



lait ou un produit laitier. Des études ont effectivement montré que les produits laitiers pauvres en matière grasse permettent à la fois d'assurer l'approvisionnement en calcium et d'abaisser le risque de goutte. Les protéines lactiques que sont la caséine et la lactalbumine ont en effet la faculté d'abaisser le taux sérique d'acide urique chez des probants en bonne santé.

Le lait apporte une amélioration dans les cas d'arthrite rhumatoïde

Un concentré de protéines de petit-lait riche en anticorps naturellement présents dans le lait avait également un effet positif sur l'évolution de l'AR chez des patients ne pouvant pas suivre de traitement médicamenteux classique. Certains constituants du lait et des produits laitiers sont donc capables, sous forme concentrée, d'améliorer le tableau clinique de l'arthrite rhumatoïde.

Les ALC contre l'inflammation

Contrairement à l'acide arachidonique, les acides gras oméga 3 peuvent exercer un effet inhibiteur sur les processus inflammatoires. De manière générale, les produits laitiers n'ont pas la réputation d'être de «bons» fournisseurs d'acides gras oméga 3. Cependant, l'analyse d'échantillons de lait de montagne suisse a montré que celui-ci est significativement plus riche en acides gras oméga 3 en été qu'en hiver. On attribue également des propriétés anti-inflammatoires aux acides linoléiques conjugués (ALC), très fortement représentés dans le lait et les produits laitiers. Ces derniers peuvent être encore enrichis en ALC par un affouragement approprié des animaux. Le fait de privilégier ces types de lait et de produits laitiers influence-t-il l'évolution des rhumatismes inflammatoires? Actuellement, il est encore impossible de répondre à cette question.

Bibliographie

La bibliographie peut être consultée auprès des auteures.

Auteurs

Nicole Langenegger et Barbara Walther
Station de recherche Agroscope Liebefeld-Posieux ALP-Haras
Schwarzenburgerstrasse 161
3003 Berne

Maillaiter avril 2013