

Plusieurs études de cohorte prospectives le montrent: le lait n'est pas un facteur de risque cardio-vasculaire

Alexandra Schmid, Station de recherche Agroscope Liebefeld-Posieux ALP, Berne

Les produits au lait entier contiennent des acides gras saturés, qui ont mauvaise réputation en ce qui concerne les maladies cardio-vasculaires. Toutefois, la synthèse des résultats de plusieurs études de cohorte prospectives traitant de la consommation de lait et des maladies coronariennes n'a pas permis de prouver que le lait est un facteur de risque cardio-vasculaire. Les produits laitiers ne semblent donc pas des aliments à bannir de l'alimentation.

Les acides gras saturés augmentent le taux de cholestérol global dans le sang, et par là le risque de développer des pathologies coronariennes. Les acides gras saturés étant présents en grande quantité dans les produits laitiers, de nombreux experts en nutrition voient là une raison suffisante pour bannir les produits au lait entier d'une alimentation saine.

Neue Review

Gibson R.A., Makrides M., Smithers L.G., Voevodin M., Sinclair A.J. The effect of dairy foods on CHD: a systematic review of prospective cohort studies. *British Journal of Nutrition* 102, 1267-1275, 2009

En novembre 2009, le *British Journal of Nutrition* a publié une synthèse des résultats des études de cohorte existantes qui traitent de la consommation de produits laitiers et des maladies coronariennes. En voici un aperçu :

Méthodes et études identifiées

Les auteurs ont sélectionné dans diverses bases de données bibliographiques (Medline, Embase, Web of Science, etc.) toutes les études de cohorte prospectives traitant de la relation entre produits laitiers et maladies coronariennes, cardiopathies ischémiques ou infarctus du myocarde. Ils ont ensuite évalué qualitativement ces études à l'aide de plusieurs critères et en ont résumé les points principaux (conception de l'étude, méthodes, nombre de sujets et caractéristiques, résultats, analyses statistiques).

Propriétés favorables

Les autres composants des produits laitiers auxquels on attribue des propriétés positives, par exemple les acides gras mono-insaturés, les CLA et le calcium ne sont pas pris en considération dans la discussion. De même, on oublie souvent que les produits laitiers renferment des types d'acides gras saturés à longueur de chaîne très variable, parmi lesquels un très petit nombre seulement a des effets négatifs sur la cholestérolémie. Malheureusement, il n'existe pas d'étude clinique contrôlée concernant l'effet à long terme d'une forte consommation de produits laitiers en matière de risque coronarien. C'est pourquoi l'évaluation des conséquences doit se baser sur de vastes études de cohorte prospectives.

Nombre de probants et durée des études

Cette recherche a permis d'identifier quinze publications relatant douze études de cohorte différentes correspondant aux critères fixés d'avance. Ces études suivaient entre 2400 et >80 000 sujets, pour un total de 280 000 probants. Les sujets sélectionnés avaient entre 40 et 60 ans au lancement de ces études. Cinq enquêtes s'intéressaient aux hommes seulement, deux aux femmes exclusivement. Six études avaient pour objet une cohorte pouvant être considérée comme représentative de toute la population tandis que d'autres s'intéressaient uniquement à une certaine couche de la population, p. ex. les végétariens, un groupe religieux ou les infirmières. Les études s'étendaient sur des périodes allant de huit ans à plus de vingt ans.

Suivi de l'alimentation

Le suivi de l'alimentation était réalisé par diverses méthodes – le plus souvent (sept études) au moyen d'un questionnaire de fréquence de consommation alimentaire (FFQ). Dans trois des études, la description de la méthode manquait de précision. Deux études s'intéressaient à la consommation de produits laitiers en général, deux à la consommation de lait seulement, trois à la consommation de calcium et les six autres à diverses combinaisons de produits laitiers. Seules trois études mentionnent la teneur en matière grasse des produits laitiers testés. Dans toutes les études, les maladies coronariennes ont été identifiées au moyen de l'indice ICD (ICD = international classification of disease) ou des critères diagnostiques de l'OMS.

Les études tiennent compte de divers facteurs de perturbation, mais le nombre et le type pris en considération varient d'une étude à l'autre. Dans la plupart des cas, on tient compte des facteurs suivants : âge, tabagisme, classe sociale et sexe. Les résultats sont ajustés à l'apport total d'énergie dans la moitié des études seulement. Enfin, quatre études n'incluent aucun facteur de perturbation alimentaire.

Résultats

- Dans quatre des douze études considérées, aucun lien entre consommation de produits laitiers et risque coronarien n'a été trouvé. Ces études regroupent 50 000 personnes d'âge semblable, pour la plupart de sexe masculin. Dans trois cas, les cohortes sont bien représentatives de la population, mais leur effectif est relativement petit ($n \leq 2600$).
- Les autres études font état d'une relation entre produits laitiers et maladies coronariennes :
 - dans trois cas négative (risque moins élevé),
 - dans quatre cas positive (risque plus élevé) et
 - dans un cas négative et positive (selon la quantité consommée et l'appartenance ethnique des sujets).

Les échantillons des trois études faisant état d'une relation négative regroupent 80 000 hommes et femmes d'âge comparable ; elles ont été menées sur une période allant de neuf à vingt-cinq ans.

Les quatre études ayant constaté une relation positive regroupaient 138 000 sujets, pour la plupart des femmes, et s'étendaient sur huit à seize ans (un petit échantillon d'hommes a été suivi sur plus de vingt-cinq ans).

Conclusions

La synthèse de ces études montre que les résultats ne sont pas consistants avec l'hypothèse d'un lien entre consommation de produits laitiers et maladies coronariennes. Dans la majorité des cas, le résultat est nul ou négatif. La plupart des études considérées ont pour désavantage de ne pas faire la différence entre produits à base de lait entier et produits à base de lait à teneur réduite en matière grasse. Il est toutefois probable que les études les plus anciennes (sept des douze études) se réfèrent à du lait entier, car les produits allégés n'ont fait leur apparition sur le marché qu'après le début de ces études. A noter aussi que souvent, les habitudes alimentaires n'ont été relevées qu'au début de l'étude, c'est-à-dire qu'il n'a pas été tenu compte des changements de comportement alimentaire au fil du temps. Un autre point faible de ce travail de synthèse est que d'autres facteurs relatifs au mode de vie et à l'alimentation ont été pondérés très différemment d'une étude à l'autre, et insuffisamment considérés dans certaines études.

Malgré leur teneur en acides gras saturés, il n'est pas prouvé que les produits à base de lait entier soient un facteur de risque cardio-vasculaire. Certains résultats vont même dans le sens contraire. Par ailleurs, divers auteurs mettent maintenant en doute les effets négatifs des acides gras saturés en rapport avec les maladies coronariennes. Dans tous les cas, de nouvelles études sont nécessaires pour que l'on puisse trancher la question.

Bibliographie :

Gibson R.A., Makrides M., Smithers L.G., Voevodin M., Sinclair A.J. The effect of dairy foods on CHD: a systematic review of prospective cohort studies. *British Journal of Nutrition* 102, 1267-1275, 2009

