



## Produits laitiers avec sucre ajouté et à teneur plus élevée en gras Principales études scientifiques

### CONTEXTE

Dans le cadre de sa Stratégie en matière de saine alimentation, Santé Canada propose un étiquetage obligatoire sur le devant de l'emballage pour les aliments riches en sucres, en sodium et en gras saturés, de même qu'une restriction sur la publicité d'aliments « mauvais pour la santé » destinée aux enfants. Ces aliments « mauvais pour la santé » incluent le fromage ainsi que le lait et le yogourt aromatisés. Bien que certains types de produits laitiers puissent contenir des sucres ajoutés (p. ex. le lait aromatisé et le yogourt aromatisé), du sodium et des gras saturés (p. ex. le fromage), il n'a pas été démontré qu'ils sont nuisibles pour la santé. En fait, les données scientifiques indiquent qu'ils sont bénéfiques pour la santé et qu'ils pourraient réduire le risque de maladies chroniques que Santé Canada espère prévenir : *les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 et certains cancers*. En plus des maladies mentionnées ci-dessus, Santé Canada a également ciblé la santé musculosquelettique comme étant une importante issue de ses efforts visant à augmenter l'enrichissement en vitamine D.

### Les produits laitiers et la santé cardiométabolique

*Il existe une association neutre ou favorable (c.-à-d. un risque réduit) entre les produits laitiers, y compris ceux à teneur plus élevée en gras, et les maladies cardiométaboliques (c.-à-d. les maladies cardiovasculaires, les accidents vasculaires cérébraux, le syndrome métabolique et le diabète de type 2).*

- **Drouin-Chartier JP et coll. Systematic review of the association between dairy product consumption and risk of cardiovascular-related clinical outcomes. *Adv Nutr* 2016;7:1026-1040.**  
*Projet soutenu par le Consortium de recherche laitière. Le tableau 1 présente les sources de financement des 21 méta-analyses incluses.*

Cette étude est une revue systématique des méta-analyses d'études de cohorte prospectives disponibles portant sur l'association entre la consommation de produits laitiers et les maladies cardiométaboliques : maladies cardiovasculaires, maladies coronariennes, accidents vasculaires cérébraux, hypertension, syndrome métabolique et diabète de type 2.

Les données issues de cette revue systématique exhaustive, qui comprend 21 méta-analyses individuelles, indiquent qu'il existe une association favorable ou neutre entre la consommation de différents produits laitiers (y compris des produits laitiers à teneur plus élevée gras) et les maladies

cardiométaboliques. Les principales conclusions pour les produits laitiers à pleine teneur en gras, le fromage et le yogourt sont les suivantes :

- Produits laitiers à pleine teneur en gras : Association neutre pour les maladies coronariennes, les accidents vasculaires cérébraux, l'hypertension et le diabète de type 2.
- Fromage : Association neutre pour les maladies coronariennes et l'hypertension; risque réduit pour les accidents vasculaires cérébraux et le diabète de type 2.
- Yogourt : Association neutre pour les maladies coronariennes, les accidents vasculaires cérébraux et l'hypertension; risque réduit pour le diabète de type 2.

Les auteurs ont conclu que « ces données concordent avec les lignes directrices actuelles en matière d'alimentation, qui positionnent les produits laitiers parmi les piliers d'une saine alimentation ». Ils ont également souligné que « la recommandation de miser sur les produits laitiers à teneur réduite en gras plutôt que sur ceux à pleine teneur en gras n'est actuellement pas fondée sur des données scientifiques ».

## Les produits laitiers, le prédiabète et le diabète de type 2

*Il existe une association neutre ou favorable (c.-à-d. un risque réduit) entre les produits laitiers, y compris les produits laitiers à teneur plus élevée en gras, le fromage et le yogourt, et le développement du prédiabète et du diabète de type 2.*

- **Drouin-Chartier JP et coll. Systematic review of the association between dairy product consumption and risk of cardiovascular-related clinical outcomes. *Adv Nutr* 2016;7:1026-1040.**

*Projet soutenu par le Consortium de recherche laitière. Le tableau 1 présente les sources de financement des 21 méta-analyses incluses.*

Cette étude est une revue systématique des méta-analyses d'études de cohorte prospectives disponibles portant sur l'association entre la consommation de produits laitiers et les maladies cardiométaboliques : maladies cardiovasculaires, maladies coronariennes, accidents vasculaires cérébraux, hypertension, syndrome métabolique et diabète de type 2. Les données issues de cette revue systématique exhaustive, qui comprend 21 méta-analyses individuelles, indiquent qu'il existe une association favorable ou neutre entre la consommation de différents produits laitiers (y compris des produits laitiers à teneur plus élevée en gras) et les maladies cardiométaboliques. Les principales conclusions pour les produits laitiers à pleine teneur en gras, le fromage et le yogourt sont les suivantes :

- Produits laitiers à pleine teneur en gras : Association neutre pour le diabète de type 2.
- Fromage : Risque réduit pour le diabète de type 2.
- Yogourt : Risque réduit pour le diabète de type 2.

Les méta-analyses d'études de cohorte prospectives suivantes portant sur les produits laitiers à pleine teneur en gras, le fromage et le yogourt ont été incluses :

- Produits laitiers à pleine teneur en gras : Tong et coll. 2011; Gao et coll. 2013; Aune et coll. 2013; Gjisbers et coll. 2016.
- Fromage : Gao et coll. 2013; Aune et coll. 2013; Gjisbers et coll. 2016.
- Yogourt : Tong et coll. 2011; Gao et coll. 2013; Aune et coll. 2013; Chen et coll. 2014; Gjisbers et coll. 2016.

*N.B. : Les sources de financement des méta-analyses mentionnées ci-dessus sont présentées dans le tableau 1 de la revue systématique de Drouin-Chartier et coll. 2016.*

- **Hruby A et coll. Associations of dairy intake with incident prediabetes or diabetes in middle-aged adults vary by both dairy type and glycemic status. *J Nutr* 2017;147:1764-1775.**

*Projet soutenu par les compagnies Danone inc. et l'Agricultural Research Service de l'USDA.*

L'objectif de cette étude était d'évaluer les associations entre la consommation de produits laitiers, le risque de développer le prédiabète et la progression vers le diabète de type 2 au sein de la Framingham Heart Study Offspring Cohort.

Seuls **les produits laitiers à pleine teneur en gras et le yogourt** étaient inversement associés au prédiabète. Aucune association n'a été observée entre le fromage et le prédiabète.

Seuls **les produits laitiers à pleine teneur en gras et le fromage** ont produit des associations dose-effet inverses relativement au diabète de type 2, avec une **réduction du risque de 70 % et 63 %**, respectivement.

## Les produits laitiers et le poids

*Les produits laitiers à teneur plus élevée en gras sont associés à un risque réduit d'excès de poids et d'obésité.*

- **Rautiainen S et coll. Dairy consumption in association with weight change and risk of becoming overweight or obese in middle-aged and older women: a prospective cohort study. *Am J Clin Nutr* 2016;103:979-988.**

*Projet soutenu par les National Institutes of Health et par une bourse COFAS 2 Marie Curie.*

Cette étude prospective réalisée par des chercheurs de l'Université Harvard a examiné l'association entre la consommation de produits laitiers et, d'une part, le changement de poids et, d'autre part, le risque d'accumuler un excès de poids ou de devenir obèse chez des femmes qui présentaient initialement un poids normal.

Les données ont été obtenues auprès de 18 438 femmes de 45 ans de la Women's Health Study qui n'étaient pas atteintes de maladies cardiovasculaires, de cancer et de diabète au début de l'étude.

Une consommation accrue de **produits laitiers à pleine teneur en gras**, mais pas une consommation de produits laitiers à teneur réduite en gras, a été associée à **un gain de poids moindre, et un risque plus faible d'accumuler un excès de poids ou de devenir obèse** a été observé pour la plus grande consommation de produits laitiers à pleine teneur en gras.

- **Kratz M et coll. The relationship between high-fat dairy consumption and obesity, cardiovascular, and metabolic disease. *Eur J Nutr* 2013;52:1-24.**

*Aucun financement.*

Revue de littérature d'études d'observation portant sur la relation entre le gras laitier et les produits laitiers à pleine teneur en gras, et l'obésité et les maladies cardiométaboliques.

Dans 11 des 16 études, la consommation de produits laitiers à pleine teneur en gras était inversement associée aux mesures d'adiposité.

*« Les données d'observation ne soutiennent pas l'hypothèse selon laquelle le gras laitier ou les produits laitiers à pleine teneur en gras contribuent à l'obésité ou au risque cardiométabolique et*

*suggèrent que la consommation de produits laitiers à pleine teneur en gras, dans le contexte de modèles d'alimentation typiques, est inversement associée au risque d'obésité. »*

## Les produits laitiers et le syndrome métabolique

***Les produits laitiers à teneur plus élevée en gras sont associés à un risque réduit de syndrome métabolique.***

- **Drehmer M et coll. Total and full-fat, but not low-fat, dairy product intakes are inversely associated with metabolic syndrome in adults. *J Nutr* 2016;146:81-89.**

*Projet soutenu par le ministère de la Santé et le ministère de la Science du Brésil.*

Cette étude de cohorte prospective a examiné l'association entre la consommation de produits laitiers, les types de produits laitiers et la teneur en gras laitier, et le risque de développer le syndrome métabolique.

Les données provenaient de la Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil), une étude de cohorte multicentrique regroupant 15 105 adultes âgés de 35 à 74 ans.

La consommation de produits laitiers totaux, et **particulièrement de produits laitiers à pleine teneur en gras**, était associée à un risque réduit de développer le syndrome métabolique. Les auteurs soulignent que ces associations semblent être médiées par les acides gras saturés des produits laitiers.

Les auteurs ont conclu ce qui suit : « *Nos conclusions n'appuient pas les recommandations alimentaires selon lesquelles il faut éviter la consommation de produits laitiers à pleine teneur en gras.* »

## Les produits laitiers et la tension artérielle

***Les produits laitiers à teneur plus élevée en gras sont associés à une amélioration de la tension artérielle.***

- **Chiu S et coll. Comparison of the DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) diet and a higher-fat DASH diet on blood pressure and lipids and lipoproteins: a randomized controlled trial. *Am J Clin Nutr* 2016;103:341-347.**

*Projet soutenu par Dairy Management inc., et par le National Center for Research Resources et le National Center for Advancing Translational Sciences des NIH par l'entremise d'une subvention du Clinical & Translational Science Institute de l'Université de Californie à San Francisco.*

La diète DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) met l'accent sur la consommation de fruits, de légumes et de produits laitiers, principalement ceux à teneur réduite en gras, et a démontré sa capacité à réduire significativement la tension artérielle.

Cette étude randomisée a été conçue pour tester les effets sur la tension artérielle et les lipides sanguins du remplacement des produits laitiers à teneur réduite en gras par des produits laitiers à teneur élevée en gras dans le contexte de la diète DASH chez 36 adultes en bonne santé. L'étude a révélé que la **diète DASH avec produits laitiers à teneur élevée en gras** (qui incluait du yogourt, du lait et du fromage à pleine teneur en gras) réduisait la tension artérielle dans une mesure similaire à la diète DASH standard, mais qu'elle présentait également l'avantage de réduire certains lipides sanguins (triglycérides plasmatiques et cholestérol VLDL) sans accroître le cholestérol LDL.

## Les produits laitiers et les facteurs de risque cardiométaboliques

*Les produits laitiers à teneur plus élevée en gras ne sont associés à aucun effet indésirable sur plusieurs facteurs de risque cardiométaboliques.*

- **Benatar JR et coll. Effects of high and low fat dairy food on cardio-metabolic risk factors: a meta-analysis of randomized studies. *PLoS ONE* 8(10):e76480.**

*Aucun financement.*

Une méta-analyse de 20 études randomisées regroupant 1 677 participants indique que les produits laitiers à pleine teneur en gras ne sont associés à aucun effet indésirable sur plusieurs facteurs de risque cardiométaboliques, dont : le tour de taille, l'insulinorésistance, la glycémie à jeun, le cholestérol LDL, le cholestérol HDL, la tension artérielle et la protéine C-réactive.

## Le fromage et la santé cardiométabolique

*Il existe une association neutre ou favorable (c.-à-d. un risque réduit) entre le fromage et les maladies cardiométaboliques (c.-à-d. les maladies cardiovasculaires, les accidents vasculaires cérébraux, le syndrome métabolique et le diabète de type 2), malgré la teneur en sodium et en gras saturés du fromage.*

- **Drouin-Chartier JP et coll. Systematic review of the association between dairy product consumption and risk of cardiovascular-related clinical outcomes. *Adv Nutr* 2016;7:1026-1040.**

*Projet soutenu par le Consortium de recherche laitière. Le tableau 1 présente les sources de financement des 21 méta-analyses incluses.*

Cette étude est une revue systématique de toutes les méta-analyses d'études populationnelles prospectives disponibles portant sur l'association entre la consommation de produits laitiers et les maladies cardiovasculaires, les maladies coronariennes, les accidents vasculaires cérébraux, l'hypertension, le syndrome métabolique et le diabète de type 2.

Les données issues de cette étude exhaustive, qui comprend 21 méta-analyses individuelles, indiquent que **le fromage n'est pas associé à un risque accru de maladies cardiovasculaires** et qu'il est associé à un **risque réduit d'accident vasculaire cérébral et de diabète de type 2.**

- **Tong X et coll. Cheese consumption and risk of all-cause mortality: a meta-analysis of prospective studies. *Nutrients* 2017;9:63.**

*Projet soutenu par des subventions de la National Natural Science Foundation of China.*

Cette méta-analyse d'études de cohorte prospectives a examiné l'association à long terme entre la consommation de fromage et la mortalité toutes causes confondues. L'analyse finale incluait neuf études de cohorte prospectives regroupant 21 365 décès.

La consommation à long terme de fromage n'était pas associée à un risque accru de mortalité toutes causes confondues.

- **Hruby A et coll. Associations of dairy intake with incident prediabetes or diabetes in middle-aged adults vary by both dairy type and glycemic status. *J Nutr* 2017;147:1764-1775.**

*Projet soutenu par les compagnies Danone inc. et l'Agricultural Research Service de l'USDA.*

L'objectif de cette étude était d'évaluer les associations entre la consommation de produits laitiers, le risque de développer le prédiabète et la progression vers le diabète de type 2 au sein de la Framingham Heart Study Offspring Cohort.

Aucune association n'a été observée entre le fromage et le prédiabète.

Seuls **les produits laitiers à pleine teneur en gras et le fromage** ont produit des associations dose-effet inverses relativement au diabète de type 2, avec une **réduction du risque de 70 % et 63 %**, respectivement.

### Les sources alimentaires de gras saturés et de gras laitier

*Il est important de tenir compte de la source alimentaire des gras saturés. Les gras saturés issus des produits laitiers ou du gras laitier sont associés à une réduction du risque de maladies cardiovasculaires.*

- **de Souza RJ et coll. Intake of saturated and trans unsaturated fatty acids and risk of all cause mortality, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: systematic review and meta-analysis of observational studies. *BMJ* 2015;351:h3978.**

*Projet soutenu par l'OMS.*

L'objectif de cette méta-analyse réalisée à la demande de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) était d'examiner de façon systématique les associations entre l'apport en gras saturés et en gras trans insaturés et la mortalité toutes causes confondues, les maladies cardiovasculaires et la mortalité qui y est associée, les maladies coronariennes et la mortalité qui y est associée, les accidents ischémiques cérébraux et le diabète de type 2.

Les auteurs ont conclu que : « *Cette revue systématique et méta-analyse de données scientifiques issues de vastes études d'observation généralement bien conçues n'appuie pas une association robuste entre les gras saturés et la mortalité toutes causes confondues, les maladies coronariennes, la mortalité associée aux maladies coronariennes, les accidents ischémiques cérébraux ou le diabète chez les gens en santé.* »

De plus, l'un des acides gras présents dans les produits laitiers (c.-à-d. l'acide trans palmitoléique) a été associé à un risque réduit de diabète de type 2. Cette conclusion est qualifiée « *d'assez cohérente et compatible avec la réduction de 26 à 54 % du risque observée pour une fourchette d'apport estimée variant du simple au triple.* »

- **de Oliveira Otto MC et coll. Dietary intake of saturated fat by food source and incident cardiovascular disease: the Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis. *Am J Clin Nutr* 2012;96:397-404.**

*Projet soutenu par le programme de bourses postdoctorales UTHHealth Fellowship in Innovation for Cancer Prevention Research de l'Université du Texas, School of Public Health de l'Université du Texas – Cancer Prevention & Research Institute of Texas; par une subvention K01 du National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases des NIH; et par le National Heart, Lung, and Blood Institute.*

Cette étude de cohorte prospective de l'Université Harvard a examiné l'association entre la consommation de gras saturés issus de différentes sources alimentaires et l'incidence d'événements cardiovasculaires au sein d'une population multiethnique regroupant environ 5 000 adultes (âgés de 45 à 84 ans) qui ont fait l'objet d'un suivi pendant 10 ans.

Il s'agissait de la première étude à montrer que la source alimentaire des gras saturés a de l'importance. Alors que les gras saturés issus de la viande étaient associés à un risque accru de maladies cardiovasculaires, les gras saturés provenant des produits laitiers étaient associés à un risque réduit. Aucune association n'a été établie pour le beurre ou les sources végétales de gras saturés.

- **Chowdhury R et coll. Association of dietary, circulating, and supplement fatty acids with coronary risk: a systematic review and meta-analysis. *Ann Intern Med* 2014;160:398-406.**

*Projet soutenu par la British Heart Foundation, le Medical Research Council, le Cambridge National Institute for Health Research Biomedical Research Centre, et Gates Cambridge.*

L'objectif de cette méta-analyse était de résumer les données associées à différents types de gras et au développement de maladies du cœur (maladies coronariennes).

Cette méta-analyse a utilisé une approche plus exhaustive pour observer l'effet de différents types de gras sur le développement de maladies du cœur, en incluant entre autres des données issues de journaux alimentaires et de marqueurs sanguins de même que des données provenant d'études de cohorte prospectives et d'études randomisées.

Les gras saturés n'étaient pas associés à un risque accru de maladies du cœur. De plus, l'acide margarique, un **acide gras saturé présent dans le gras laitier**, a été associé à **une réduction de 23 % du risque** de maladies du cœur.

Les auteurs ont conclu ce qui suit : « *Les données actuelles n'appuient pas clairement les lignes directrices cardiovasculaires qui encouragent une consommation élevée d'acides gras polyinsaturés et une faible consommation de gras saturés totaux.* »

- **Sievenpiper JL et coll. Diabetes Canada 2018 Clinical Practice Guidelines. Nutrition Therapy. *Can J Diabetes* 2018;42: S64-S79.**

*Projet soutenu par Diabète Canada.*

Il s'agit des plus récentes lignes directrices pour le traitement nutritionnel de Diabète Canada. Elles sont basées sur un examen des données scientifiques mené par un groupe d'experts.

En ce qui concerne les gras saturés, les lignes directrices indiquent ce qui suit :

« *La source alimentaire des acides gras saturés qui sont remplacés est cependant une autre considération importante. Alors que des associations défavorables ont été établies pour la viande en tant que source alimentaire d'acides gras saturés, le même lien n'a pas été démontré pour certaines autres sources alimentaires d'acides gras saturés (par exemple les produits laitiers et les gras végétaux issus de la palme et du coco).* »

En ce qui concerne les produits laitiers, on indique ce qui suit :

« *Des revues systématiques et des méta-analyses d'études de cohorte prospectives incluant des personnes diabétiques ont également montré une association de protection entre le **fromage** et l'incidence de maladies coronariennes; entre les produits laitiers à faible teneur en gras et l'incidence de maladies coronariennes; et entre les **produits laitiers à pleine teneur en gras**, à faible*

teneur en gras et totaux, et le lait total et l'incidence d'accidents vasculaires cérébraux pour des périodes de suivi allant de 5 à 26 ans. »

## Le yogourt et la santé cardiometabolique

*Il existe une association neutre ou favorable (c.-à-d. un risque réduit) entre les produits laitiers contenant du sucre ajouté comme le yogourt aromatisé et les maladies cardiometaboliques, malgré la teneur en sucre ajouté de ces aliments.*

- **Sievenpiper JL. Sickeningly sweet: does sugar cause chronic disease? No. *Can J Diabetes* 2016;40:287-295.**

*Le projet de M. John L. Sievenpiper a été soutenu par une PSI Foundation Graham Farquharson Knowledge Translation Fellowship, une bourse de clinicien-chercheur de l'Association canadienne du diabète (bourse n° CS-5-15-4771-JS), une bourse de nouveau chercheur du Banting & Best Diabetes Centre et de la Financière Sun Life, et un Prix de nouveau chercheur décerné par la SCN et l'INMD des IRSC.*

Cet article énonce les données sur le lien entre les principales sources alimentaires de sucre et divers résultats en matière de santé.

Bien que des données montrent que les boissons avec sucre ajouté sont associées à un risque accru de gain de poids, de syndrome métabolique, de diabète, d'hypertension, de maladies coronariennes, d'accident vasculaire cérébral et de goutte, ce n'est pas le cas pour d'autres sources alimentaires de sucre. Par exemple, le **yogourt** est associé à un risque réduit de diabète de type 2 et de gain de poids.

- **Chen M et coll. Dairy consumption and risk of type 2 diabetes: 3 cohorts of US adults and an updated meta-analysis. *BMC Med* 2014;12:215.**

*Projet soutenu par les National Institutes of Health.*

Dans le cadre de cette analyse combinée d'études de cohorte prospectives de l'Université Harvard, on a suivi 41 436 hommes de la Health Professionals Follow-up Study, 67 138 femmes de la Nurses' Health Study et 85 884 femmes de la Nurses' Health Study II.

L'étude visait à évaluer l'association entre la consommation de produits laitiers totaux et celle de types précis de produits laitiers et le risque de développer le diabète de type 2.

Une consommation plus élevée de **yogourt** (qui inclut le yogourt avec sucre ajouté) est associée à un risque réduit de diabète de type 2.

- **Johnson RK et coll. Dietary sugars intake and cardiovascular health: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation* 2009;120:1011-1020.**

*Projet soutenu par l'American Heart Association.*

Cet article énonce les conclusions et recommandations de l'American Heart Association quant à la consommation de sucres et à la santé cardiovasculaire sur la base d'une revue des données scientifiques.

L'une des principales conclusions est la suivante : « *Lorsque des sucres sont ajoutés à des aliments déjà riches en nutriments, notamment les produits laitiers avec sucres ajoutés tels que le lait et le **yogourt** aromatisés et les céréales avec sucre ajouté, la qualité de l'alimentation des enfants et des adolescents est améliorée, et dans le cas des laits aromatisés, aucun effet indésirable en ce qui concerne le poids n'a été observé.* »

- **Sievenpiper JL et coll. Diabetes Canada 2018 Clinical Practice Guidelines. Nutrition Therapy. *Can J Diabetes* 2018;42: S64-S79.**

*Projet soutenu par Diabète Canada.*

Il s'agit des plus récentes lignes directrices pour le traitement nutritionnel de Diabète Canada. Elles sont basées sur un examen des données scientifiques mené par un groupe d'experts. En ce qui concerne le sucre, les lignes directrices énoncent ce qui suit :

On indique que « *les sources alimentaires de sucres pourraient être un facteur plus important à considérer que le type de sucre en tant que tel.* »

**Aucune relation défavorable** n'a été montrée pour les sucres totaux, le sucrose ou le fructose, les sucres contenant du fructose issus de fruits ou les **sources alimentaires de sucres ajoutés, par exemple les grains entiers et les produits laitiers (yogourt).**

En ce qui concerne le yogourt, on indique ce qui suit :

« *Des analyses combinées à grande échelle des cohortes de Harvard ont montré qu'une consommation plus élevée de **yogourt** est associée à une diminution du poids corporel pour des périodes de suivi allant de 12 à 20 ans chez les gens atteints ou non de diabète.* »

## **Les produits laitiers et la santé des os**

*Les produits laitiers, dont le lait, le yogourt et le fromage, sont associés à un risque réduit de fractures de la hanche, qui est considéré comme étant le plus important critère associé à la santé des os.*

- **Feskanich D et coll. Milk and other dairy foods and risk of hip fracture in men and women. *Osteoporos Int* 2017; DOI/10.1007/s00198-017-4285-8.**

*Projet soutenu par les National Institutes of Health.*

Cette étude a évalué si une plus grande consommation de lait et de produits laitiers est associée au risque de fracture de la hanche chez les femmes et les hommes plus âgés.

Il s'agit d'une étude de cohorte prospective menée chez des femmes postménopausées et des hommes âgés de plus de 50 ans. En tout, 80 600 femmes postménopausées et 43 306 hommes de plus de 50 ans ont été suivis pendant jusqu'à 32 ans.

Les données étaient issues de deux cohortes de Harvard (la Nurses' Health Study pour les femmes et la Health Professionals Follow-up Study pour les hommes).

Chaque portion quotidienne de lait réduisait le risque de fracture de la hanche de 8 % chez les hommes et les femmes.

La consommation de **produits laitiers totaux** (dont le lait représentait la moitié) était associée à une réduction du risque de 6 % par portion quotidienne chez les hommes et les femmes.

- **Bian S et coll. Dairy product consumption and risk of hip fracture: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health* 2018;18:165.**

*Projet soutenu par la National Natural Science Foundation of China.*

Le principal objectif de cette méta-analyse était d'examiner et de quantifier l'association potentielle entre la consommation de produits laitiers et le risque de fracture de la hanche.

La méta-analyse regroupait 10 études de cohorte prospectives et 8 études cas-témoin.

**Le yogourt et le fromage** étaient associés à un risque plus faible de fracture de la hanche, alors que le lait n'était associé à aucun risque (études de cohorte) ou était associé à un risque réduit (études cas-témoin).

### **Les produits laitiers et le cancer colorectal**

*Les produits laitiers réduisent le risque de développer un cancer colorectal.*

- **Fonds Mondial de Recherche contre le Cancer/American Institute for Cancer Research. Diet, nutrition, physical activity and cancer: a global perspective. Third expert report. 2018.**

Les conclusions du troisième rapport du Fonds Mondial de Recherche contre le Cancer indiquent que selon des **données de qualité**, les produits laitiers réduisent le risque de cancer colorectal.

Les données sur les produits laitiers incluent les produits laitiers totaux, le lait, le fromage et le calcium alimentaire.