LA FONDATION DE RECHERCHE SUR L'HYPERTENSION ARTERIELLE

-- En savoir plus sur l'Hypertension Artérielle - Actualités sur l'Hypertension - Archives --

Archives

Les produits laitiers allégés pourraient contribuer à la prévention contre l'hypertension artérielle

Elisabeth
mercredi 31 octobre 2007

4 juillet 2006 :

La consommation de produits laitiers allégés en matières grasses pourrait contribuer à prévenir l'hypertension artérielle, suggèrent les résultats d'une étude américaine publiée dans la revue spécialisée « Hypertension ».

L'hypertension artérielle représente un facteur de risque important d'accident vasculaire cérébral (AVC), d'infarctus du myocarde, ainsi que d'insuffisance rénale ou cardiaque. Pour éviter de telles complications, outre les traitements antihypertenseurs, différentes approches non pharmacologiques (pratique d'une activité physique, perte de poids...) contribuent au maintien d'un contrôle tensionnel suffisant. Les personnes hypertendues se voient également conseiller de modifier leurs habitudes alimentaires, pour limiter leur consommation de sel, accorder plus de place aux fruits et aux légumes et consommer plus de laitages maigres. Si les produits laitiers sont d'"excellentes sources de calcium", note le Dr Luc Djoussé, épidémiologiste au Brigham and Women's Hospital à Boston et principal auteur de cette étude dans un communiqué diffusé par cet établissement, "certains d'entre eux contiennent cependant des quantités importantes de graisses saturées, qui pourraient contrebalancer leurs effets bénéfiques". Et dans la mesure où les données disponibles sur le lien entre consommation de laitages et pression artérielle restent contradictoires, ce chercheur a voulu, avec ses collègues, préciser ce point. Ces chercheurs américains ont donc à cet effet passé en revue les données recueillies dans le cadre d'une enquête sur les habitudes alimentaires de 4.797 hommes et femmes, âgés en moyenne de 52 ans. Les participants ont été répartis en quatre groupes en fonction de l'importance de leur consommation quotidienne de produits laitiers : les personnes mangeant plus de trois portions de laitages par jour ont été considérées comme des gros consommateurs et celles ne dépassant pas une demi-portion quotidienne étant perçues comme des petits consommateurs. En parallèle, les participants ont également été distingués selon que leur consommation quotidienne de graisses saturées se situait en deçà de la moyenne ou la dépassait. L'analyse de ces différentes données a permis aux auteurs de constater qu'il existe une relation inverse entre la consommation de produits laitiers et l'hypertension artérielle. Ainsi, la probabilité de présenter une hypertension artérielle apparaît 38% plus faible chez les gros consommateurs de produits laitiers que chez les personnes ne consommant que peu de laitages, dans une analyse ajustée pour prendre en compte l'influence de l'âge, du sexe, des antécédents de maladies cardiovasculaires ou de diabète, notamment. Cette association entre consommation de produits laitiers et réduction du risque d'hypertension artérielle, indépendante de la quantité de calcium consommée, se manifeste de façon encore plus flagrante chez les personnes dont la consommation de graisses saturées se montre inférieure à la moyenne. Dans ce sous-groupe de participants, les gros consommateurs de produits laitiers sont exposés à un risque d'hypertension artérielle réduit environ de moitié par rapport à celui relatif aux petits consommateurs de laitages. "Nos résultats suggèrent l'existence d'une association inverse entre la consommation de produits laitiers et l'existence d'une hypertension artérielle, se manifestant en particulier parmi les personnes présentant une consommation moindre de graisses saturées et indépendamment des apports alimentaires de calcium", note le Dr Luc Djoussé dans le communiqué du Brigham and Women's Hospital. Ceci suggère que la consommation de produits laitiers allégés en matières grasses pourrait s'avérer bénéfique en termes de prévention de l'hypertension artérielle, concluent les auteurs. Dans la mesure où la méthodologie adoptée dans cette étude permet seulement de révéler l'existence d'une association entre la consommation de laitages et la pression artérielle, sans autoriser à conclure sur l'existence éventuelle d'une relation de cause à effet, des études complémentaires sur le sujet restent nécessaires, notent-ils. D'autant plus que les personnes déclarant consommer des quantités plus faibles de laitages semblent également plus susceptibles d'avoir de mauvaises habitudes alimentaires contribuant à entretenir une pression artérielle élevée.

En effet, d'après les données de cette enquête, les participants les moins enclins à consommer des produits laitiers consomment également plus de beurre, de hot-dogs, de hamburgers et d'oeufs que les gros consommateurs de laitages, notent les auteurs. (Hypertension, 26 juin 2006, édition accélérée en ligne)