

Santé du coeur

Le rôle des produits laitiers dans le contrôle de la pression artérielle

Le rôle de l'alimentation dans le contrôle de la pression artérielle et la prévention de l'hypertension artérielle est reconnu par la communauté scientifique et médicale depuis plusieurs années. Les produits laitiers font partie intégrante des recommandations encadrant une saine alimentation au Canada et aux États-Unis. En effet, au Canada, pour les adultes, il est recommandé de consommer quotidiennement deux à trois portions du groupe *Lait et substituts*. Les résultats de plusieurs études montrent une association protectrice entre la consommation de produits laitiers et le risque d'hypertension. Cependant, l'effet de la consommation de produits laitiers sur la pression artérielle de personnes hypertendues demeure indéterminée, puisqu'un nombre très limité d'études se sont attardées à cette relation.

Une étude portant sur l'impact de la consommation de produits laitiers sur l'hypertension artérielle a été réalisée par le professeur Patrick Couture et son équipe à l'Institut sur la Nutrition et les Aliments Fonctionnels. Cette étude visait à faire la lumière sur le possible effet hypotenseur d'une consommation de produits laitiers respectant les recommandations du Guide alimentaire canadien, chez des hommes et des femmes hypertendus.

Quatre-vingt-neuf hommes et femmes ne recevant pas de traitement médicamenteux pour l'hypertension artérielle ont pris part à cette étude. Les sujets devaient intégrer dans leur alimentation habituelle, soit trois portions de produits laitiers par jour durant quatre semaines, ou s'abstenir de consommer des produits laitiers durant une période de quatre semaines. Les participants ne recevant pas de produits laitiers, devaient intégrer d'autres aliments exempt de produits laitiers (jus de fruits et de légumes, noix et biscuits) dans leur alimentation habituelle. Chaque participant devait compléter les deux phases d'intervention dans un ordre aléatoire. Leur pression artérielle était mesurée au début et à la fin de chacune de ces deux périodes. Une mesure supplémentaire, servant à évaluer la flexibilité des vaisseaux sanguins, était réalisée à la fin des deux périodes d'intervention.

Pour l'ensemble des 89 sujets, la pression artérielle à la fin de la période avec consommation de produits laitiers était similaire aux mesures recueillies après la période sans consommation de produits laitiers. Cependant, chez les hommes seulement, la pression artérielle était inférieure après la période avec consommation de produits laitiers comparativement à la période sans consommation de produits laitiers. Enfin, par rapport à la mesure de flexibilité des vaisseaux sanguins, les données recueillies suggèrent que la consommation quotidienne de trois portions de produits laitiers augmente la flexibilité des vaisseaux sanguins et ce, pour tous les sujets. De ce fait, plus les vaisseaux sanguins sont flexibles, moins ils sont susceptibles de s'abîmer et d'occasionner des problèmes circulatoires.

En somme, les résultats de cette étude montrent que la consommation quotidienne de trois portions de produits laitiers améliore la santé vasculaire et ce, particulièrement chez les

hommes, par un effet hypotenseur, comparativement à une alimentation ne contenant aucun produit laitier. Pour plus de détails, vous pouvez consulter l'article scientifique publié dans le *Nutrition Journal* à cette adresse : <http://www.nutritionj.com/content/13/1/83>.

Organisme subventionnaire : *Producteurs laitiers du Canada*

Investigateur principal : *Patrick Couture, MD, FRCP(C), PhD*

Co-Investigateurs : *Benoît Lamarche, Ph.D.*
Professeur, École de nutrition, Université Laval
Titulaire, Chaire de recherche du Canada en nutrition et santé
cardiovasculaire.

Luc Poirier, MSc