

**Les relations entre produits laitiers et risque cardiovasculaire ne sont pas encore clairement définies. D'un côté, il a été montré que les graisses saturées contenues dans les produits laitiers possédaient un impact négatif sur les lipides. Par ailleurs, un régime riche en calcium permettrait de favoriser une diminution de la pression artérielle ainsi qu'une diminution de la survenue du syndrome métabolique et de l'obésité.**

Afin d'évaluer le lien exact entre la consommation de produits laitiers et la mortalité toutes causes, un échantillon de 947 hommes âgés de 45 à 64 ans a été suivi sur une période de plus de 12 ans (entre 1996 et 2009).

Le suivi moyen a été de 13,8 ans. L'incidence cumulée des décès a atteint 13,3 %. Les sujets décédés étaient significativement plus âgés et consommaient moins de protéines d'origine végétale, de polysaccharides, de graisses polyinsaturées, d'acide linoléique, de lait et de produits laitiers. Par contre, ils ont consommé une quantité plus importante d'alcool.

Comparé aux sujets n'ayant pas consommé de lait, le risque relatif de décès a été de 0,64 ( $p = 0,038$ ) chez ceux ayant bu au moins un verre de lait par jour (250 ml) et de 0,45 ( $p = 0,032$ ) pour ceux ayant bu plus d'un verre par jour. En dehors du lait, aucun autre produit laitier n'a entraîné de modification significative sur le taux de mortalité.

Pour les auteurs de cette étude, la consommation de lait a été associée à une diminution significative du risque de mortalité toutes causes, indépendamment de paramètres tels que l'âge, le régime alimentaire, le niveau d'éducation ou de mauvaises conditions socio-économiques.