

## **Titre : Le lait au service de votre santé intestinale**

*Auteurs : Dr. HAMADOUCHE Hadjer , MEDDEBER.A ,Pr GOUAR .Z*

*Laboratoire d'Hydro-Bromatologie Médicale, Département de pharmacie, Faculté de médecine d'Oran.*

### **Type de communication : affichée**

#### **Introduction :**

Le cancer colorectal (CCR) est une tumeur maligne du côlon ou du rectum, généralement issue de la transformation de polypes. Il représente un problème majeur de santé publique, fortement influencé par les habitudes alimentaires et les facteurs environnementaux. Parmi les aliments étudiés, le lait et ses dérivés occupent une place importante dans l'alimentation humaine grâce à leur richesse en nutriments essentiels (protéines, lipides, vitamines et sels minéraux) et pourraient jouer un rôle protecteur contre le développement du CCR.

#### **Objectifs et méthodes :**

Des études cliniques publiées entre 2019 et 2022, issues d'une recherche bibliographique dans PubMed et ScienceDirect ont mis en évidence un effet protecteur du lait et de ses dérivés contre l'apparition du cancer colorectal. Cet effet serait expliqué par l'amélioration du microbiote intestinal, la diminution de la prolifération des cellules cancéreuses et une action anti-inflammatoire.

#### **Résultat :**

Les essais cliniques analysés, incluant entre 9 959 et 82 527 participants selon les études, avec un âge moyen d'environ 14 ans et un suivi à long terme pouvant atteindre plus de 20 ans, montrent qu'une consommation élevée de lait et de produits laitiers est associée à une diminution du risque de cancer colorectal et de la mortalité. Cet effet protecteur serait attribué au calcium, à la vitamine D et à d'autres composés bioactifs, qui contribuent à limiter la prolifération cellulaire et à protéger la muqueuse colique. Toutefois, les résultats varient selon les types de produits laitiers, avec des effets moins constants pour les produits fermentés et le fromage.

#### **Conclusion :**

En conclusion, la consommation de produits laitiers semble associée à une diminution modérée du risque de cancer colorectal. Cet effet varie selon les types de produits et les populations étudiées. Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour confirmer ces résultats et préciser les mécanismes impliqués.