



Le Réseau Nutrition Activité physique Cancer Recherche (NACRe) rassemble les équipes de recherche publique et les experts du domaine « nutrition et cancer » en France et ailleurs en Europe. Grâce au soutien de INRAE et de l'Institut national du cancer (INCa), il **contribue au développement des recherches dans le domaine nutrition et cancer**, et à la **transmission des savoirs vers les publics**.

Pour en savoir plus



Voir la vidéo

« Décrypter & Comprendre : Produits laitiers et cancer »

<https://youtu.be/MHN8YXpnWZE>



Consulter la bibliographie scientifique correspondante sur www.reseaunacre.eu



Suivre les actualités Réseau NACRe

Contact
nacre@inrae.fr

Illustration : ©Freepik — Conception/Réalisation : Réseau NACRe -- Mis à jour en mars 2026

Décrypter & Comprendre

Produits laitiers et cancer



Les produits laitiers : bénéfiques, risques et recommandations



Avec le soutien de l'INCa



Les produits laitiers regroupent le lait, les yaourts, les fromages frais et affinés, les fromages blancs, les petits suisses et le lait fermenté*. Si on a tous en tête la publicité qui incite à en consommer, ils sont parfois accusés de contribuer à certaines maladies, dont le cancer. **Mais qu'en est-il réellement ?**

Quels sont les liens entre produits laitiers et risque de cancer ?

Les niveaux de preuve les plus solides, basés sur les données scientifiques validées, portent sur la **diminution du risque de cancer colorectal** associée à la **consommation de produits laitiers**, quelle que soit leur teneur en matières grasses.

Les expertises collectives et les études scientifiques récentes **suggèrent** un lien entre la consommation de produits laitiers et la **diminution du risque de cancer du sein et de la vessie**. Pour le cancer de l'ovaire, les études récentes **suggèrent** une **diminution de risque** associée à une **consommation modérée de lait demi-écrémé et de fromage**, et une **augmentation du risque** associée à la **consommation de lait entier au-delà des recommandations nutritionnelles de Santé publique France**.

Concernant le **cancer de la prostate**, les expertises collectives ont **suggéré** une **augmentation du risque** associée à une **consommation au-delà des recommandations**. D'autres études sont nécessaires.

**Ne sont pas concernés : le beurre, la crème et les desserts lactés ou glacés de par leur faible teneur en calcium, leur excès de matières grasses ou de sucre. Les boissons végétales (à base d'amandes ou d'avoine par exemple) ne sont pas considérées comme des produits laitiers d'un point de vue nutritionnel.*

Peut-on consommer des produits laitiers à volonté ?

Les produits laitiers apportent des protéines, glucides, lipides, acides aminés, vitamines et minéraux essentiels. Ces teneurs varient en fonction du produit et de son origine animale. Il est recommandé, en dehors de tout avis médical particulier, de :

- ◆ Consommer **2 portions de produits laitiers par jour** pour les adultes en bonne santé ; **3 à 4 portions par jour** pour les enfants et personnes âgées.

Une portion équivaut à 150 ml de lait (1/2 verre) ou 125 g de yaourt (1 pot classique) ou 30 g de fromage.

- ◆ **Variation des types de produits laitiers** est conseillé pour un apport nutritionnel diversifié.

Qu'en est-il pendant et après les traitements anti-cancéreux ?

Il n'existe pas de recommandation spécifique à ce propos.

Toutefois, les produits laitiers sont une bonne source de protéines, et sont faciles et agréables à consommer, surtout chez les personnes ayant des difficultés orales ou digestives, ou à risque de dénutrition. Après les traitements, les recommandations ci-dessus en population générale restent valables.

Les produits laitiers aident au bon fonctionnement de l'organisme : ils peuvent contribuer au maintien de la santé osseuse, de la masse et de la fonction musculaire chez les personnes âgées, et peuvent diminuer le risque de certains cancers. Les connaissances scientifiques actuelles ne justifient pas de restreindre leur consommation, en deçà des recommandations actuelles.