

"J'ai entendu dire que les produits laitiers sont mauvais pour la santé, dois-je continuer à en consommer ?"



4 CLÉS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS DE VOS PATIENTS

1 Que disent les études scientifiques sur l'impact santé des produits laitiers ?

Aujourd'hui, il n'y a pas de justification scientifique suffisante indiquant qu'il faut réduire la consommation de produits laitiers. Les études montrent, au contraire, des effets favorables. La consommation de produits laitiers pourrait réduire le risque de diabète de type 2¹, de maladies cardio-vasculaires et jouerait un rôle dans la prévention de la sarcopénie². Le lait entraînerait une diminution du risque de cancer colorectal¹.

Les études restent contradictoires sur le lien entre la consommation de produits laitiers et le risque de fracture osseuse mais leur intérêt n'est pas remis en cause pour la croissance osseuse et l'acquisition du pic de masse osseuse pour l'enfant, l'adolescent et le jeune adulte¹. En revanche, la surconsommation importante de produits laitiers serait associée à une augmentation du risque des cancers de la prostate (tout stade)¹.

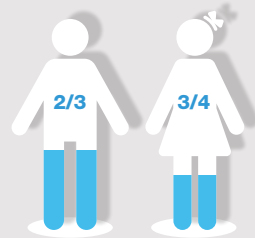
2 Dans quels cas faut-il limiter ou supprimer les produits laitiers ?

- **L'intolérance au lactose^{4,5} qui touche 10 % des enfants⁵ et 30-50 % des adultes⁶** : dans ce cas, on peut continuer à consommer des yaourts, des fromages affinés (naturellement pauvres en lactose). La consommation de lait peut également être conservée selon le seuil de tolérance du patient.
- **L'allergie aux protéines de lait de vache^{4,5} qui touche 1 à 3 % des enfants** (avant 6 mois, guérison spontanée dans la 2^{ème} année de la vie et exceptionnellement plus tard).
- **L'intolérance au galactose (galactosémie)⁵ qui est une maladie métabolique héréditaire rarissime (1/40 000)** : dans ce cas, il faut supprimer définitivement les produits laitiers.

Il est important de vérifier les pathologies via des tests spécifiques. En dehors de ces cas, aucune donnée ne justifie l'exclusion des produits laitiers.

Le saviez-vous ?

2/3 des garçons et plus des 3/4 des filles auraient des apports en calcium inférieurs aux ANC³.



Bon à savoir...

La réglementation stipule que la dénomination "lait" est réservée exclusivement au produit de la sécrétion mammaire normale, obtenue par une ou plusieurs traites, sans aucune addition ni soustraction⁷.

Pour les produits végétaux, on parle de "jus" (exceptions d'usage : "lait de coco" et "lait d'amande"). Les jus végétaux sont naturellement très pauvres en calcium⁸.

Attention : Il est important de rappeler à vos patients que les boissons végétales ne permettent pas de couvrir les besoins nutritionnels des nourrissons⁹.

3 Quel est l'intérêt nutritionnel des produits laitiers ?





Les produits laitiers (lait, fromages, yaourts, ...) apportent des protéines particulièrement digestibles et de très bonne qualité¹⁰, du calcium, des vitamines et des minéraux.

Le calcium est indispensable à tout âge : il contribue à la formation et à la solidité des os et des dents et intervient dans de multiples fonctions indispensables (coagulation sanguine, contraction musculaire, conduction nerveuse...)¹¹.

Bon à savoir...

Le traitement thermique du lait n'a pas d'effet sur la teneur en calcium¹⁰.

Les ANC* en calcium varient selon les âges ¹¹	Tranche d'âge	4/6 ans	7/9 ans	10/18 ans	Adulte	Femmes ménopausées et personnes âgées
	ANC	700 mg	900 mg	1 200 mg	900 mg	1 200 mg

Comment atteindre ces objectifs ? Exemple pour un adulte ^{12,13}	Lait	Comté	Yaourt	Petits suisses
	 250 ml	 30 g	 125 g	 120 g
	Calcium : 302 mg	Calcium : 298 mg	Calcium : 160 mg	Calcium : 152 mg

À noter : la recommandation du PNNS** est de consommer 3 à 4 produits laitiers par jour, le reste du calcium pouvant être apporté par les autres groupes d'aliments.

4 Si l'on supprime les produits laitiers, comment couvrir les besoins en calcium ?

Certains légumes, comme le chou ou les épinards, contiennent du calcium mais il est moins biodisponible que celui des produits laitiers⁶.

Des portions de 150g¹³ de chou et d'épinard apportent respectivement 76 mg et 212 mg de calcium¹⁴. D'autres solutions seraient de boire

de l'eau riche en calcium (> 300 mg/l)⁶ dont la biodisponibilité est comparable à celle des produits laitiers, consommer des produits enrichis en calcium... Une complémentation peut être nécessaire mais le calcium des compléments alimentaires est moins biodisponible que celui des produits laitiers¹⁴.

QUE RETENIR SUR LES PRODUITS LAITIERS ?

1

Aujourd'hui, il n'y a pas de justification scientifique suffisante indiquant qu'il faut réduire la consommation de produits laitiers.

2

Il existe des pathologies où il faut limiter ou supprimer les produits laitiers. Il est nécessaire de confirmer ces pathologies par des tests spécifiques.

3

Il est recommandé de consommer 3 à 4 produits laitiers par jour pour les apports en calcium et protéines.

4

Supprimer les produits laitiers expose à un risque de déficit d'apport en calcium.

1. Anses, actualisation des repères du PNNS, décembre 2016. 2. Sarcopénie, la prévention est possible et à portée de tout soignant, cerin.fr consulté le 11/07/17. 3. Étude Nationale Nutrition Santé. 2006. 4. Lait, nutrition et santé, Lait et santé : rumeurs vérités et qualités scientifiques, Dr Jean Michel Lecerf – Institut Pasteur de Lille, CERIN. 5. Lait et santé : rumeurs, vérités et actualités scientifique, CERIN, Congrès SFN, Montpellier, 2009. 6. Assurer les apports calciques conseillés, Est-ce possible sans produits laitiers ? Léon Gueguen, directeur de recherches honoraire Inra, Choléd-doc mars-avril 2014, CERIN. 7. Règlement (UE) N°1234/2007, Annexe VII. 8. Lait de vache et jus végétal, CERIN, mai 2017, consulté le 25/10/17. 9. Anses, Quels laits pour l'alimentation des moins d'un an?, 2016: anses.fr consulté le 11/07/17. 10. Questions sur : le lait, CNIEL, 2015. 11. Anses, le calcium, 2016 : anses.fr consulté le 11/07/17. 12. Cicala, 2016. 13. GEMRCN, juillet 2015. 14. Questions sur : le lait, CNIEL, 2015. 14. Postgrad Med. 2013 Nov; 125(6): 73-81. doi: 10.3810/pgm.2013.11.2714. A Closer look at calcium absorption and the benefits and risks of dietary versus supplemental calcium. Booth AL, Camacho P. *ANC: Apports Nutritionnels Conseillés. **Programme National Nutrition Santé.

En savoir plus ?

Rendez-vous sur www.nutripro.nestle.fr
09 70 80 97 80

