

LE LAIT ET LES PRODUITS LAITIERS

LE LAIT ET LES PRODUITS LAITIERS SONT-ILS À ÉVITER QUAND ON EST ADULTE ?

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LE LAIT ET LES PRODUITS LAITIERS

Le lait est défini comme « un produit provenant de la traite d'une ou de plusieurs vaches » et fait partie de la famille des produits laitiers, issus de sa transformation.

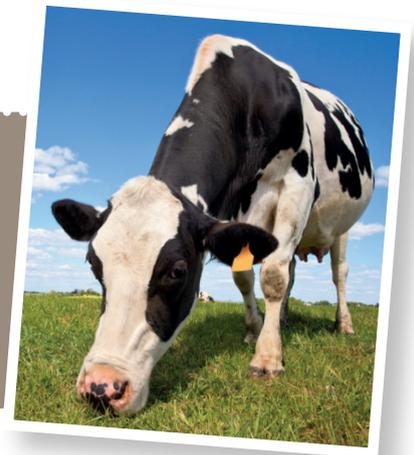
Il peut être consommé sous différentes formes et textures : yaourt, fromage, fromage blanc, faisselle, lait en poudre, etc.

Il existe aussi du lait de brebis, de chèvre, etc.

LA CONTROVERSE AUTOUR DU LAIT ET DES PRODUITS LAITIERS

Le lait et les produits laitiers ont longtemps été considérés comme indispensables à une alimentation équilibrée, mais ils font aujourd'hui l'objet de certaines réticences.

Concernant le lait, on entend souvent que « l'humain est le seul à boire du lait d'une autre espèce », qu'il ne faut pas « boire un aliment réservé aux bébés » ou que « nous ne pouvons pas digérer le lactose ». De plus, il contiendrait « des antibiotiques et des bactéries ». Quant aux produits laitiers en général, la présence de cholestérol, de sel, et d'acides gras saturés est aussi mise en cause.



LA DIGESTION DU LAIT

Deux problématiques de santé sont souvent associées au lait et la plupart du temps, elles sont confondues car les symptômes (maux de ventre, diarrhées, nausées) se ressemblent. Pourtant leur origine est différente :

- 1 L'intolérance au lactose est due à une diminution de l'activité d'une enzyme produite par l'organisme (la lactase) qui permet la digestion du lait. Une personne sera plus ou moins tolérante et pourra consommer plus ou moins de produits laitiers.
- 2 L'allergie au lait de vache est une réaction à une protéine spécifique du lait. Elle concerne principalement les personnes qui ont des prédispositions génétiques. Ce type d'allergie concerne surtout l'enfant jusqu'à 3 ans, elle est très rare chez l'adulte.

LA SÉCURITÉ SANITAIRE

Le lait est un aliment fragile, c'est pourquoi toute une série de bonnes pratiques et de contrôles sont effectués, depuis la production du lait à la ferme jusqu'au magasin, pour s'assurer du respect des normes d'hygiène européennes et garantir l'absence de germes ou d'antibiotiques.

ACIDES GRAS SATURÉS, CHOLESTÉROL OU SEL DANS LES PRODUITS LAITIERS : UNE QUESTION DE MESURE !

- On retrouve des acides gras saturés et du cholestérol dans les produits laitiers, comme dans tous les produits d'origine animale. Ils participent au bon fonctionnement de notre organisme. Cependant, consommés en excès, ces composés peuvent avoir des conséquences néfastes.
- Quant au sel, avec une portion de fromage de 30 g par jour, on couvre seulement 7 % des apports journaliers recommandés pour un adulte (moyenne des fromages du marché)¹.

➔ Point sur...

On pense parfois que le beurre et la crème font partie de la famille des produits laitiers. Ce sont en réalité des faux amis : ils appartiennent à la famille des produits gras. De même, les crèmes desserts, liégeois, flans font partie de la famille des produits sucrés : ils contiennent peu de lait et sont gras et sucrés.



QUESTION NUTRITION

Quels sont les bénéfices nutritionnels du lait et des produits laitiers ?

- Le lait est riche en protéines de bonne qualité, en vitamines (A, B et D) et minéraux (zinc, phosphore, magnésium, iode et calcium).
- La consommation de lait est associée à une diminution du risque de cancer colorectal².
- On sait aussi qu'il existe un lien entre la consommation de produits laitiers et la prévention de certaines maladies chroniques (maladies cardiovasculaires et diabète de type 2 notamment)^{2,3}.
- Le lait et les produits laitiers ne sont pas les seules sources de calcium. On en trouve aussi dans les arêtes des poissons gras comme le maquereau, les légumes comme le chou et même dans certaines eaux minérales^{1,4}.

➔ Point sur...

Les boissons et jus végétaux (comme le lait de soja ou d'amande) n'ont pas les mêmes caractéristiques nutritionnelles que le lait. Ils ne doivent en aucun cas se substituer au lait dans l'alimentation de l'enfant, sauf cas particuliers (à voir avec un médecin).

LES REPÈRES DE CONSOMMATION^{5,6}

● Consommez 2 produits laitiers par jour pour les adultes et 3 à 4 pour les enfants, femmes enceintes et séniors.

● Adaptez la taille des portions selon l'aliment :
- 150 ml de lait,
- 125 g de yaourt,
- 30g de fromage.

● Diversifiez : la famille des produits laitiers est vaste et offre une vraie diversité de produits.

2 produits laitiers par jour

Adaptez la taille des portions



CONSEILS PRATIQUES

● Les produits laitiers sont des aliments fragiles :

- après l'achat, conservez les produits laitiers au réfrigérateur,
- le lait UHT (le plus courant) peut rester à température ambiante, protégé de la lumière et de la chaleur tant qu'il n'est pas ouvert mais devra être conservé au frais une fois ouvert.

● Privilégiez les aliments nature : yaourt, fromage blanc, faisselle... en ajoutant vous même du sucre, du miel ou de la confiture, vous pourrez ainsi maîtriser la quantité de sucres ajoutés.

● Pour augmenter votre consommation de lait, vous pouvez l'intégrer dans des recettes (gratins, quiches, flans maison).

● La teneur en matières grasses du lait est variable. Il est aisé de différencier s'il est écrémé, demi-écrémé ou entier grâce aux couleurs qui leur sont attribuées. Le lait entier est le lait le plus recommandé pour les enfants en bas-âge.



LE LAIT ET LES PRODUITS LAITIERS

Ce qu'il faut retenir !

① Du producteur au consommateur le lait est contrôlé : au moindre doute de contamination le lait est jeté par l'agriculteur ou l'industriel pour ne prendre aucun risque.

② Les produits laitiers sont des aliments qui contribuent à l'équilibre alimentaire : ils apportent protéines, calcium, magnésium, iode, vitamines A, B et D. Ils ne doivent donc pas être négligés.

③ Il est recommandé de consommer 2 produits laitiers par jour pour un adulte : misez sur la variété.

1. ANSES, Table de composition nutritionnelle des aliments, Ciqual 2017. 2. ANSES, Rapport d'expertise collective - Actualisation des repères du PNNS : révision des repères de consommations alimentaires, Décembre 2016. 3. Elwood PC et al. (2008.12) The survival advantage of milk and dairy consumption: an overview of evidence from cohort studies of vascular diseases, diabetes and cancer. The Journal of the American College of Nutrition. 4. ANSES, Le calcium, disponible sur <https://www.anses.fr/fr/content/le-calcium>. 5. PNNS, Produits laitiers : 2 par jour pour les adultes, sur : <http://www.mangerbouger.fr/Les-9-reperes/Les-9-reperes-a-la-loupe/Produits-laitiers>, consulté le 17/11/2017. 6. HCSPP[2018]Avis relatif aux objectifs de santé publique quantifiés pour la politique nutritionnelle de santé publique (PNNS)2018-2022.