

# FITLINE

## LE CONSEIL SANTÉ DU MOIS D'AOÛT



### LE LAIT ET LES PRODUITS LAITIERS, BONS POUR LA SANTÉ ?

Dans notre société, le lait est souvent pointé du doigt comme étant l'un des aliments à l'origine de différents problèmes, notamment digestifs. De nombreuses idées reçues existent à son sujet, par exemple; « personne ne digère le lait », « le lait n'est bon que pour les veaux » ou encore « on peut couvrir nos besoins en calcium par bien d'autres moyens ».

Alors que certains disent que le lait n'est pas adapté à l'Homme, d'autres prônent sa consommation en mettant en avant sa riche teneur en calcium, en phosphore et en vitamine D, qui interviennent dans la formation des os et des dents et préviennent l'ostéoporose. En ce qui concerne les autres aliments, d'origine végétale, qui existent pour couvrir les besoins en calcium, les quantités consommées doivent être importantes pour couvrir les besoins et le calcium qui les compose est moins bien assimilé que celui d'origine animale. A titre d'exemple, un yogourt contient 300 mg de calcium. Pour obtenir l'équivalent, il faudrait consommer plus de 300 g de brocoli ou de tofu ou encore 120 g d'amandes.

La Société Suisse de Nutrition recommande de consommer chaque jour 3 produits laitiers, qui permettent d'apporter 1 g de calcium à l'organisme. Une portion correspond par exemple à :

- 2 dl de lait
- 150-200 g de yogourt, séré ou cottage cheese
- 30 g de fromage à pâte dure ou 60 g de fromage à pâte molle



## Pourquoi de telles recommandations ?

1. Avant tout pour couvrir les besoins en calcium, phosphore et vitamine D de l'organisme. Le calcium intervient notamment dans la contraction musculaire ; autrement dit dans le bon fonctionnement du système cardiaque et cérébral. De plus, il est nécessaire à la coagulation sanguine.
2. Pour couvrir les besoins en protéines et vitamine B12 de l'organisme. Cela permet, avec la viande, le poisson, les œufs ou les protéines végétales, de compléter les apports protéiques de la journée. Cette vitamine intervient notamment dans la prévention des maladies cardiovasculaires.

Il n'y a donc aucun risque lié aux produits laitiers qui, consommés en quantité raisonnable, sont même essentiels à la santé. Comme pour tout aliment, leur consommation excessive peut être malsaine car les fromages à pâtes dures sont également riches en graisses et en sel, et les yogourts aromatisés riches en sucre. C'est pourquoi il est important de varier les sources de produits laitiers et de privilégier les yogourts nature, à aromatiser soi-même. A contrario, une consommation insuffisante de produits laitiers peut occasionner de l'ostéoporose ou une hypocalcémie pouvant conduire à des problèmes cardiaques.

Il est vrai que le système génétique s'adapte à la consommation de lait. Bien que les produits laitiers ne fassent pas partie des habitudes alimentaires de la population asiatique, elle ne souffre pas d'ostéoporose. En effet, son organisme est capable de capter le calcium d'autres aliments (d'origine végétale) de manière plus importante que l'organisme des européens. Ces derniers, habitués à une consommation ancestrale de produits laitiers, n'ont alors pas développé cette capacité.

En Suisse, 20% de la population souffre tout de même d'intolérance au lactose, le sucre du lait, et ne devrait pas consommer de produits laitiers, à moins qu'ils n'en soient exempts. Dans ce cas, il est intéressant de boire des eaux minérales riches en calcium (>300mg/l) et de prendre des compléments alimentaires à base de calcium. Il est bon de savoir que les fromages à pâte dure sont naturellement très pauvres en lactose !

