

LA PLACE DES PRODUITS LAITIERS DANS UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE - CELLULE D'INFORMATION LAIT

Ce n'est pas nouveau, le secteur de l'élevage connaît de plus en plus d'accusations et de perceptions négatives dans la société de consommation actuelle. C'est pourquoi, il convient de rappeler que la viande et les produits laitiers issus des pratiques de l'élevage wallon ont bel et bien une place au sein d'une alimentation équilibrée.

Les recommandations nutritionnelles belges sont établies par un conseil scientifique. Elles tiennent compte des habitudes alimentaires des belges et sont fonction de l'âge et du sexe. Il n'est cependant pas conseillé de dépasser ces recommandations, l'excès nuit en tout !

L'effet des produits laitiers sur la santé

> Le lait est un aliment qui contient beaucoup de nutriments essentiels à l'être humain. Le plus connu est **le calcium, essentiel pour la formation des os et leur préservation.**

> A l'âge de 18/20 ans, la formation des os est terminée. Si le jeune ne consomme ni lait ni produits laitiers pendant l'enfance et l'adolescence, la qualité des os n'est pas suffisante et il faudra vivre avec ce déficit.

L'ostéoporose (processus qui rend les os de plus en plus fragile et poreux) touche **1 femme sur 3 et 1 homme sur 5** de plus de 50 ans.

> L'importance du calcium laitier pour lutter contre l'ostéoporose est reconnue scientifiquement au niveau international.

> Certaines études commencent à démontrer **les atouts** de la consommation de lait et de produits laitiers dans **la gestion du poids** ou la **prévention du cancer du côlon.**

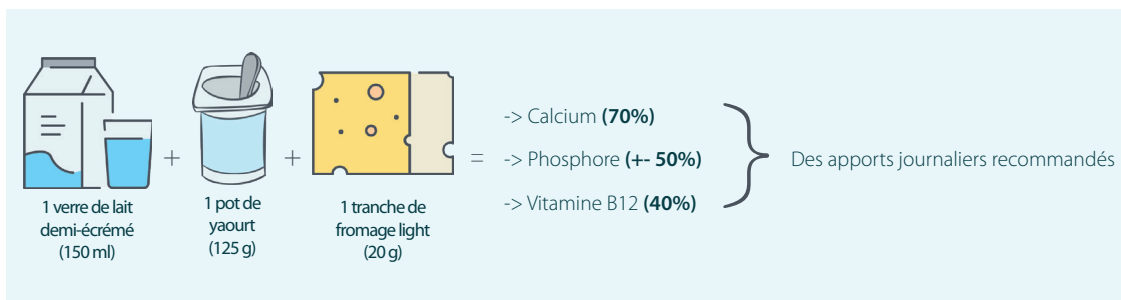
> Ces effets bénéfiques ne sont efficaces que lorsque l'on respecte les quantités à consommer recommandées. En effet, **une consommation en excès, tout comme une consommation en insuffisance, peuvent entraîner des problèmes de santé** qui s'installent souvent progressivement.

> Les dernières avancées scientifiques ont montré que les effets positifs du lait et des produits laitiers sur la santé sont supérieurs aux effets individuels des nutriments grâce à l'interaction entre ceux-ci.



Recommandations nutritionnelles

Le lait fait partie d'une alimentation équilibrée tout au long de la vie, à raison **de 2 à 3 produits laitiers par jour**, particulièrement comme une source de calcium facilement assimilable par l'organisme.



> Le belge consomme peu de produits laitiers : **78 kg** de produits laitiers par an (dont **46 de lait**).

> **1/3** des belges ne consomme pas de produits laitiers chaque jour.

Allergie et intolérance : à ne pas confondre !

L'intolérance est une difficulté à digérer le lactose, le sucre du lait.

> **20%** de la population adulte est intolérante au lactose à des degrés divers.

> Les yaourts et les fromages à pâte dure contiennent très peu de lactose. Ils sont généralement bien tolérés par les personnes intolérantes au lactose.

L'allergie au lait est une réaction exagérée de notre système immunitaire aux protéines du lait.

> L'allergie aux protéines du lait concerne **1 à 2 %** des nourrissons. Dans **95 %** des cas, elle disparaît avant 5 ans.

> En cas d'allergie, le remplacement du lait de vache par du lait de chèvre, n'est efficace que chez 1 personne sur 3.

=> En cas de soupçons d'allergie ou d'intolérance, il faut consulter le médecin afin de confirmer le diagnostic par des tests adaptés.

Boissons végétales

Les boissons végétales ou jus végétaux ne peuvent pas s'appeler lait car contrairement à cette dénomination trompeuse, ils n'ont pas les mêmes qualités nutritionnelles !

Selon l'arrêt du 14/06/2017 de la Cour Européenne de Justice selon le texte de loi (EU) 1308/2013 : **«La dénomination «lait» est réservée exclusivement au produit de la sécrétion mammaire normale, obtenu par une ou plusieurs traites, sans aucune addition ni soustraction.»**

=> Le remplacement du lait de vache par des boissons végétales chez les enfants sans suivi diététique est dangereux, notamment à cause de la très faible teneur en protéines des boissons végétales.

LA PLACE DE LA VIANDE DANS UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE - CELLULE D'INFORMATION VIANDES

La consommation de viande a beaucoup évolué au fil du temps et du niveau économique des populations. Elle occupe une place importante dans notre culture alimentaire.

Faut-il arrêter de manger de la viande ?

Certainement pas, car la contribution de la viande aux apports en nutriments essentiels est reconnue par de nombreuses études scientifiques et cela lui confère un rôle indéniable dans l'équilibre nutritionnel. Mais, comme pour la plupart des aliments, une consommation excessive est déconseillée car elle peut conduire à des déséquilibres alimentaires.

Les qualités santé de la viande

> Du point de vue nutritionnel, la viande doit son importance à la qualité élevée de ses protéines, tant pour leur profil en acides aminés indispensables que pour leur digestibilité.

> A la différence des protéines végétales, la viande possède les protéines les plus équilibrées qui apportent naturellement **la totalité des acides aminés indispensables à notre organisme.**

> La viande contient des **sels minéraux** et des **vitamines fortement biodisponibles.**

> Elle procure aussi des quantités très intéressantes de **zinc** et de **sélénium**, ainsi que de **vitamines B3, B6 et B12.**

> Elle contient également du **fer sous sa forme héminique**, qui est **2 à 5 fois mieux absorbée que le fer non héminique des végétaux.** De plus, le fer héminique présent dans les produits animaux va favoriser l'absorption du fer contenu dans les autres aliments lors du même repas.

Un steak de **130g** m'apporte :

-> Protéines (**50%**)
-> Fer (**20%**)
-> Zinc et sélénium (**+ de 50 %**)
-> Vitamine B12 (**44%**)

Des apports journaliers recommandés

Recommandations alimentaires

Les recommandations nutritionnelles sont de consommer **100gr** par jour, soit 1 à 2 portions du groupe protéines (viande blanche, rouge, préparée, poisson, œuf, alternative végétale) tout en variant au cours de la semaine.

La recommandation santé pour **la prévention du cancer colorectal** est de ne pas dépasser **500gr** de viande rouge par semaine et de limiter au maximum la consommation de charcuterie.

Poids crus ou cuits ???

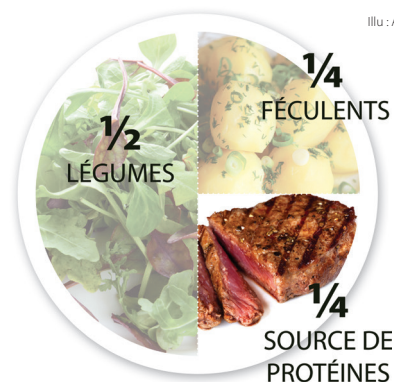
⚠ Attention, les recommandations s'entendent en poids de produits préparés !
Donc une portion de 100 gr de viande cuite, correspond environ à 130 gr de viande crue.

1 portion de viande = ???

🖐 Une portion de viande cuite correspond à la taille de la paume de la main et à l'épaisseur du petit doigt!

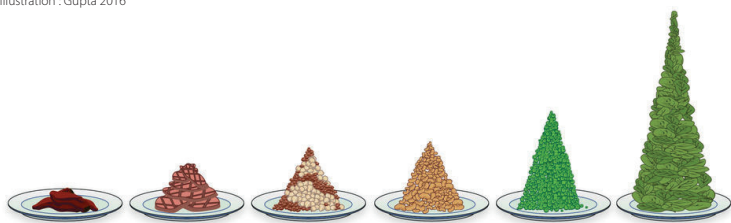
Les bons repères pour une assiette équilibrée

Illu : APAQ-W



L'efficacité de la viande

Illustration : Gupta 2016



Quantité d'aliments nécessaires pour couvrir 100% de l'apport journalier recommandé en Fer (18mg/j) :

- 300g de foie de boeuf cuit
- 625g de boeuf cuit
- 700g de lentilles cuites
- 810g de haricots blancs cuits
- 1kg200 de pois cuits
- 2kg400 d'épinards

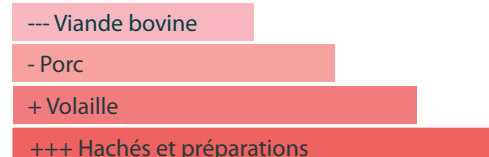
Consommation : Tout est question d'équilibre

La consommation moyenne de viande n'a rien d'alarmant. La dernière enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015 rapporte que la consommation de viande et de produits à base de viande a très légèrement diminué :

-> **111 g /jour** (15-64 ans) (- 7% depuis 2006)

-> **132g/jour** chez les hommes <> **88 g/jour** chez les femmes

Les tendances de consommation ont fortement évolué :



Viande rouge et santé : bon à savoir

Le Centre International de Recherche sur le Cancer (CIRC) a placé en 2016 les viandes rouges dans la catégorie « probablement cancérigène » et les viandes transformées (type charcuterie) dans la catégorie « cancérigène ». Ces conclusions montrent qu'il y a un « lien » établi mais elles sont fondées sur des indications limitées. Aucune étude n'a en effet permis de démontrer qu'un aliment à lui seul peut causer le cancer. Ce qui n'est pas mis en lumière non plus, c'est le risque estimé qui s'élève à 2,7% pour la viande rouge, contre 57% pour le tabac par exemple.

D'autres études montrent que ce risque peut être réduit par l'intégration d'antioxydant dans le régime alimentaire ou par la préparation, autrement dit en veillant à associer dans l'assiette viande et légumes, et privilégier les modes de cuisson sains.