



LAIT SANTÉ SOCIÉTÉ

NUTRITION & SANTÉ



## Le lait et la nutrition

### Un consensus scientifique : le lait fait partie d'une alimentation équilibrée

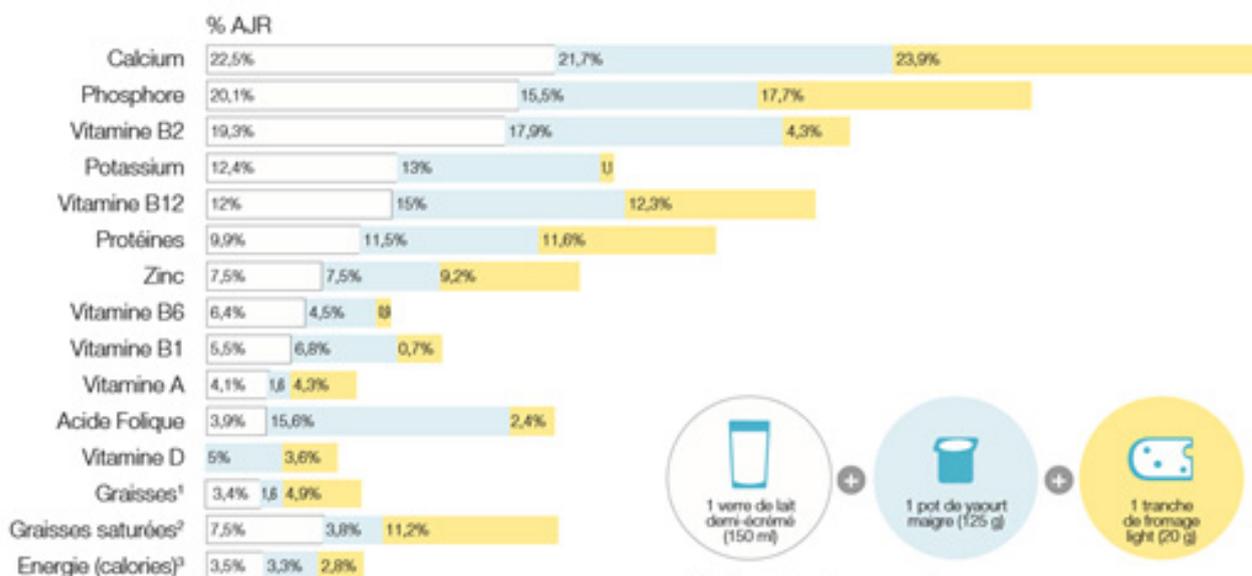
Aujourd'hui, les citoyens se posent de nombreuses questions sur la consommation d'aliments sains et équilibrés. Au niveau mondial, il existe un consensus scientifique sur l'utilité de la consommation de lait à tous les âges de la vie, notamment pour **la croissance des enfants et la prévention de l'ostéoporose**. Le lait a toute sa place dans une alimentation équilibrée grâce à sa richesse nutritionnelle.

Dans un régime alimentaire, tout est question d'équilibre : il est important de **respecter les quantités à consommer recommandées** dans la pyramide alimentaire. Celles-ci sont définies en fonction du style de vie et des habitudes alimentaires des belges.

### Les recommandations nutritionnelles préconisent de consommer 2 à 3 produits laitiers par jour

Comme le montre le schéma (Source : *Nutrinews EXTRA Melk en melkproducten, september 2013 – www.nice-info.be*) consommer trois produits laitiers par jour **couvre 68 % des recommandations** nutritionnelles journalières en calcium. Les produits laitiers sont aussi une bonne source de phosphore, de vitamines B2 et B12 et de protéines.

### Apport nutritionnel de 3 produits laitiers



AJR : Apports journaliers recommandés (conforme aux apports de référence du règlement (EU)1169/2011)

\* Sources:  
 - Tableau nutritionnel - Intermubel (Août 2013)  
 - Calcul conforme aux apports de référence du règlement UE 1169/2011  
 (1) calculé sur 70g de graisses  
 (2) calculé sur 20 g de graisses saturées  
 (3) calculé sur 2000 kcal

## Le lait : un aliment très riche au niveau nutritionnel

Le lait est un aliment très nutritif. Cela ne veut pas dire qu'il est «riche en calories», mais simplement qu'il est riche en nutriments essentiels pour l'être humain.

### Le lait contient :

- Des **protéines** de très bonne valeur nutritionnelle grâce à leur composition en acides aminés essentiels (éléments qui ne sont pas produits par notre organisme). L'importance de ces protéines est connue dans la croissance de l'enfant et dans le maintien de la masse musculaire chez les seniors. Par ailleurs, les scientifiques commencent seulement à étudier l'importance de ces protéines dans la récupération des sportifs après l'effort.
- 22 **minéraux essentiels** au régime alimentaire humain. Le lait est surtout connu pour sa richesse en calcium et la bonne assimilation de celui-ci par l'organisme. Il est aussi riche en phosphore et en potassium. Aujourd'hui, il ne fait aucun doute pour la communauté scientifique internationale que la consommation de produits laitiers depuis le plus jeune âge entraîne une meilleure qualité des os et une diminution des risques d'ostéoporose.
- Des **vitamines**, particulièrement les vitamines B1, B2, B6 et B12, et la vitamine A.
- Des **matières grasses** : le lait en contient plus de 400 différentes dont 40% d'acides gras insaturés.
- Du **lactose**, qui est le sucre du lait. La mauvaise digestion du lactose est responsable de l'intolérance au lactose qui touche 1 belge sur 5 à des degrés divers. Une personne intolérante au lactose peut généralement consommer 1 verre de lait par jour. Certains produits laitiers, comme les yaourts et les fromages à pâte dure (type gouda) sont mieux tolérés.

### Composition de certains produits laitiers (lait de vache) :

Produits laitiers nature	kcal	Protéines (g)	Graisses (g)	Sucre (g)	Calcium (mg)
1 verre de lait entier (150 ml)	95	5	5,3	7,1	177
1 verre de lait demi-écrémé (150 ml)	69	5	2,4	7,2	179
1 verre de lait écrémé (150 ml)	51	5	0,2	7,4	174
1 petit pot de yaourt entier (125 g)	83	5,6	4	6,8	169
1 petit pot de yaourt maigre (125 g)	65	4,8	1,1	8,1	143

Source : Table de composition des aliments, Nubel, édition septembre 2009