



## LAIT SANTÉ SOCIÉTÉ NUTRITION & SANTÉ



### Le lait et la santé

De nombreuses études scientifiques récentes montrent les effets bénéfiques de la consommation de lait sur la santé humaine. L'effet le mieux connu intervient dans la croissance osseuse et la prévention de l'ostéoporose. Des études commencent à démontrer des atouts de la consommation de lait dans la gestion du poids ou la prévention du cancer du côlon.

Il est important de noter que ces effets ne peuvent être positifs que lorsque l'on respecte les quantités à consommer recommandées dans la pyramide alimentaire. En effet, une consommation en excès, tout comme une consommation en insuffisance, peut entraîner des problèmes de santé qui s'installent souvent progressivement.

#### La prévention de l'ostéoporose, le principal effet du lait.

Pour la communauté scientifique internationale, il ne fait plus aucun doute que la consommation de produits laitiers depuis le plus jeune âge entraîne une meilleure qualité des os et une diminution des risques d'ostéoporose lors du vieillissement.

Le lait et les produits laitiers sont riches en calcium facilement assimilable par l'organisme. Or le calcium fait partie des blocs de construction majeurs du squelette, avec les protéines. Ils sont essentiels à la santé osseuse tout au long de la vie. La vitamine D, qui se trouve aussi dans le lait, joue un rôle important dans l'absorption du calcium contenu dans l'alimentation.

D'autres aliments sont riches en calcium, particulièrement les épinards, les agrumes, les amandes. La particularité du calcium du lait est sa bonne biodisponibilité, c'est-à-dire une bonne efficacité du processus d'absorption de ce nutriment au travers de la paroi intestinale pour se retrouver dans la circulation sanguine.

Aliment	Quantité de calcium (en mg)
1 grand verre de lait ½ écrémé (200 ml)	230
1 yaourt ½ écrémé (125 g)	147
30 g de gouda	260
120 g d'épinards	150
120 g de brocoli	120
1 poignée d'amandes (20 g)	50

#### Qu'est-ce que l'ostéoporose ?

Il s'agit d'un processus naturel qui rend les os de plus en plus poreux et fragiles. Cette détérioration des os augmente le risque de fractures. Cette maladie touche 1 femme sur 3 et 1 homme sur 5 de plus de 50 ans en Europe.

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

Les recommandations nutritionnelles belges en calcium pour un adulte sont de 900 mg de calcium par jour. En pratique, la pyramide alimentaire conseille de consommer de 2 à 3 produits laitiers par jour, ce qui permet de couvrir environ 70 % des besoins journaliers en calcium. Le complément de calcium sera apporté par la consommation de légumes et de fruits.

## **Le lait et la gestion du poids**

De plus en plus de données scientifiques montrent que, contrairement à ce que l'on pensait, la consommation de produits laitiers ne fait pas grossir. Au contraire, elle diminuerait la prise de poids au fil des ans.

Les mécanismes en jeu ne sont pas encore totalement connus. L'hypothèse la plus fréquente est que le calcium et les protéines influencent à la fois l'appétit, la sensation de satiété, l'absorption des graisses et l'utilisation de l'énergie.

## **Le lait et le cancer du colon**

L'ensemble des études réalisées montre que les consommations de lait les plus élevées sont associées aux risques de cancer du côlon les plus faibles. Cet effet bénéfique du lait semble lié à la présence du calcium.

Concrètement, une dose quotidienne de 700 mg de calcium, c'est-à-dire de 3 produits laitiers par jour, diminuerait le risque de cancer du côlon et de polypes du gros intestin.

## **Autres cancers**

Les nombreuses études n'ont pas détecté d'effets négatifs de la consommation normale de lait et de produits laitiers sur l'apparition d'autres cancers.

## **Le lait et les maladies cardio-vasculaires**

D'après la majorité des études d'observation menées sur la population européenne, la consommation régulière de lait et de produits laitiers n'a pas d'effets négatifs sur la santé cardio-vasculaire. La richesse du lait en calcium, en potassium, en phosphore et en peptides bioactifs semble avoir des effets positifs sur la pression artérielle et sur le rapport entre le cholestérol total et le «mauvais» cholestérol. La teneur élevée en calcium du lait semble avoir un effet particulièrement bénéfique sur le taux de cholestérol.

## **Le lait et le diabète de type 2**

Une étude menée dans 8 pays européens montre que la consommation de produits laitiers fermentés comme le fromage, les yaourts et les laits fermentés est associée à une diminution du risque de développer ce diabète.

Les connaissances des relations entre l'alimentation et la santé évoluent constamment. Les effets bénéfiques d'une consommation régulière de lait et de produits laitiers sont scientifiquement mis en avant. Cependant, les recherches doivent continuer pour déterminer les mécanismes en jeu.

## Qu'en est-il des allergies ?

L'allergie aux protéines du lait est le seul cas où le lait et les produits laitiers doivent être évincés du régime alimentaire. Celle-ci touche 1 à 2 % des nourrissons. Elle disparaît presque toujours après 1 an et, dans 95% des cas, avant 5 ans.

L'allergie aux protéines du lait est souvent confondue avec l'intolérance au lactose. Bien que les deux puissent provoquer des symptômes similaires, l'intolérance au lactose apparaît avec l'âge et ne nécessite pas la suppression de tous les produits laitiers de l'alimentation. Elle touche 1 belge sur 5 à des degrés divers.

Lorsque l'on soupçonne une de ces deux pathologies, il faut impérativement consulter un médecin pour confirmer le diagnostic par les tests adaptés. En effet, la suppression totale du lait et des produits laitiers de l'alimentation sans suivi médical peut avoir des conséquences graves, particulièrement chez les nourrissons et les enfants.

### Les différences entre allergie et intolérance au lait

#### **Intolérance**

L'intolérance est une difficulté à digérer le lactose, le sucre du lait. C'est pourquoi, on parle d'intolérance au lactose.

#### **Allergie**

L'allergie est une réaction exagérée de notre système immunitaire à une substance, ici les protéines du lait. C'est pourquoi on parle d'allergie aux protéines du lait.

#### **Intolérance**

Elle apparaît avec l'âge à cause de la diminution de la quantité de lactase dans l'intestin. La lactase est l'enzyme chargée de digérer le lactose.

#### **Allergie**

Elle apparaît dès le deuxième contact avec le lait ou des produits laitiers. Comme dans toute allergie, il ne se passe rien lors du premier contact, c'est la phase de sensibilisation.

#### **Intolérance**

La personne atteinte peut généralement boire un verre de lait par jour. Certains produits laitiers comme les yaourts et les fromages à pâte dure sont généralement bien tolérés, car ils ne contiennent pratiquement plus de lactose.

#### **Allergie**

La personne atteinte doit suivre un régime sans lait ni produits laitiers (du ou des laits incriminés).

Il est important de rechercher d'éventuelles réactions croisées (avec les protéines d'autres mammifères comme celles du lait de chèvre) ou associées (comme les protéines de soja). Ces tests complémentaires permettent de déterminer si le remplacement du lait de vache par du lait de chèvre ou des jus végétaux (jus de soja, d'amande, ...) est une solution. Dans 30 à 40 % des cas d'allergie aux protéines du lait de vache, le remplacer par du lait de chèvre résout le problème d'allergie.