

LES BIENFAITS DU LAIT



LE LAIT ET LES PRODUITS LAITIERS : UN HÉRITAGE CULTUREL PRÉCIEUX

BON À SAVOIR...

Début de l'élevage de moutons et de chèvres il y a - 9 000 ans

Début de l'élevage bovin en Asie il y a - 8 000 ans

Début de l'élevage bovin en Europe il y a - 5 000 ans



Il y a environ **10.000 ans**, l'homme n'était déjà plus un mammifère comme les autres, omnivore, chasseur-cueilleur, maîtrisant le feu, il devient agriculteur-éleveur et diversifie son alimentation : **la consommation de lait se développe.**

Au fil des siècles suivants, l'homme va apprendre à transformer et à conserver le lait, ce sont des traces de matières grasses dans d'anciennes poteries qui permettent de dater ces consommations.

La capacité à pouvoir digérer le lactose à l'âge adulte se propage alors rapidement dans certaines régions du globe.

Une culture du lait et des produits laitiers va dès lors se développer en fonction des disponibilités et des progrès technologiques, que ce soit en Europe ou en Asie.



À RETENIR...

Au néolithique, déjà du lait.

Il y a environ
10.000 ans
la consommation de lait
se développe

LAIT ET PRODUITS LAITIERS UN RÉFLEXE SIMPLE À ADOPTER AU QUOTIDIEN



Au moins 2 et idéalement 3 portions de produits laitiers par jour (lait, yaourt, fromage) font référence dans de nombreux pays.

Ce conseil simple contribue à l'équilibre alimentaire tout en se faisant plaisir sans devoir faire appel à de savants calculs nutritionnels.

Ce repère de consommation repose notamment sur les bénéfices santé récemment retenus par l'ANSES* pour le lait et les produits laitiers au regard des études scientifiques disponibles...

*Rapport de l'ANSES 2016 relatif à l'actualisation des repères du PNNS. Etude des relations entre consommation de groupes d'aliments et risques de maladies chroniques non transmissibles.

À RETENIR...

3

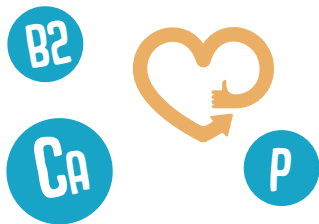
produits laitiers par jour

Un repère simple à adopter



tout en se faisant plaisir ↪

UNE PLACE NUTRITIONNELLE CONVOITÉE



Pour notre plus grand plaisir, c'est donc **culturellement et tout naturellement** que **le lait et une grande variété de produits laitiers** sont devenus chez l'adulte la **première source de calcium** de notre alimentation, mais aussi de phosphore et de vitamine B2*.

*Etude CREDOC France CCAF 2016

BON À SAVOIR...

Le lait est **NATURELLEMENT** source de : calcium, protéines, phosphore, potassium, vitamine B2, vitamine B12*.

*CIQUAL 2016
Lait demi-écrémé UHT

Le lait et les produits laitiers sont ainsi des solutions variées et gourmandes qui contribuent à équilibrer simplement notre alimentation.

C'est ce que cherchent aujourd'hui à imiter certaines nouvelles offres végétales souvent proposées au rayon lait.

Pourtant **aucun de ces "jus" végétaux ne peut prétendre naturellement remplacer un bon bol de lait...**

À RETENIR...

Chez l'adulte, les produits laitiers contribuent à couvrir **56% des apports en calcium**, **30% des apports en phosphore**, **33% des apports en vitamine B2** et **31% des apports en iode***.

LAIT OU "JUS" ? PRENEZ LE TEMPS DE FAIRE LA DIFFÉRENCE

LAIT DEMI-ÉCRÉMÉ VS **BOISSON AU SOJA**

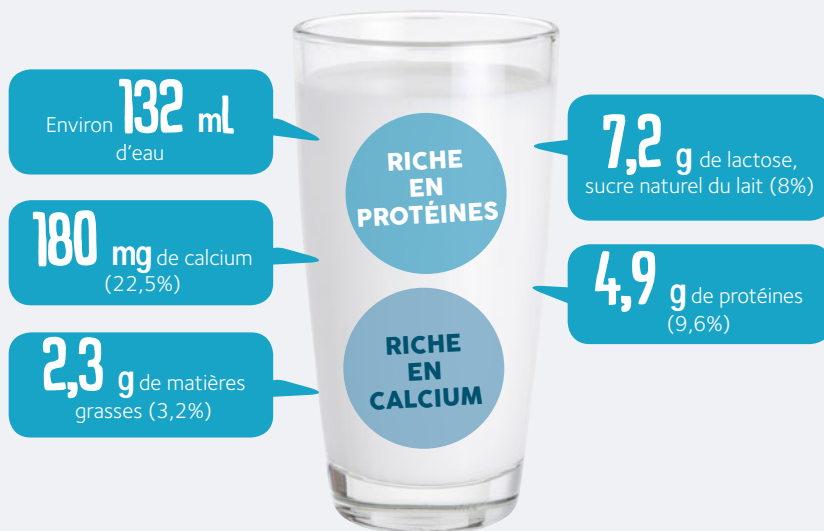
INGRÉDIENT :
Lait demi-écrémé

INGRÉDIENTS :
Jus de **soja** (eau, fèves de **soja** sans OGM décortiquées 8%), sucre, carbonate de calcium, correcteur d'acidité : phosphate de potassium, stabilisant : carraghénanes, Arôme, sel marin.

À RETENIR...
Il n'est pas juste de qualifier de lait une boisson à base de soja

DANS UN VERRE DE LAIT DE 150 mL DEMI-ÉCRÉMÉ, IL Y A...

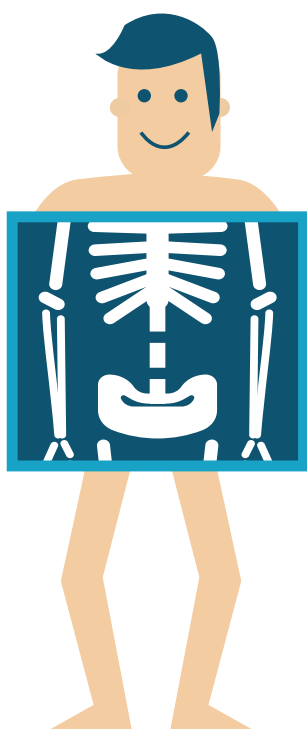
Du calcium
bon pour
vos os*



Mais aussi des
protéines
pour vos
muscles!**

CIQUAL 2016 - Lait demi-écrémé UHT (% des apports de référence pour un verre de 150 mL)
*Le calcium contribue au maintien d'une ossature normale et à son développement chez l'enfant
**Les protéines contribuent au maintien de la masse musculaire et au maintien d'une ossature normale

OUI, NOUS AVONS BESOIN DE CALCIUM, MAIS PAS SEULEMENT...



Notre corps ne sait pas fabriquer le calcium, il doit être apporté par notre alimentation : 500 mg minimum par jour pour l'OMS, pour des recommandations nutritionnelles pour la population se situant à 950 mg* par jour.

*Recommandation ANSES pour les hommes entre 24 et 64 ans et les femmes jusqu'à 54 ans

Nos besoins sont variables selon l'âge et particulièrement **importants durant la croissance et chez les seniors.**

Mais ce n'est pas tout, le lait et de nombreux produits laitiers **sont aussi une excellente source de protéines, de phosphore**, qui participent aussi au maintien de notre ossature tout au long de notre vie.

Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, veiller à une bonne activité physique, une exposition au soleil raisonnable et à des apports en vitamine D, associés à 3 produits laitiers par jour sont **la meilleure façon de prendre soin de sa santé osseuse.**

À RETENIR...

Les produits laitiers :
Calcium bien assimilé
+
Portions faciles à consommer
=
Source pratique de calcium



DANS UN YAOURT NATURE* DE 125 g, IL Y A...

5,1 g de protéines
(10,2%)

3,2 g de matières
grasses (4,6%)



5,9 g de lactose
(6,6%)

160 mg de calcium
(20%)

À RETENIR...

Les ferments des yaourts aident à digérer le lactose qu'ils contiennent*

CIQUAL 2016 - Yaourt fermenté ou spécialité laitière, nature
(% des apports de référence pour un yaourt de 125g)

*Les cultures vivantes des yaourts ou des laits fermenté améliorent la digestion du lactose de ces produits chez les individus ayant des difficultés à le digérer

DANS UNE PORTION D'EMMENTAL DE 30 g, IL Y A...

8,5 g de protéines
(17%)

9,1 g de matières
grasses (13%)

0 g de lactose
(0%)

270 mg de calcium
(33,8%)



À RETENIR...

L'emmental, comme beaucoup de fromages affinés, est naturellement sans lactose.

CIQUAL 2016 - Emmental
(% des apports de référence pour une portion de fromage de 30g)

NOTRE ALIMENTATION COMMENCE PAR LE LAIT...

Il faut tout d'abord rappeler que **l'allaitement maternel doit rester prioritaire.**

Le lait maternel est parfaitement adapté aux besoins du nourrisson et il doit être privilégié tant que c'est possible.

La composition du lait de vache (ou autres animaux) étant trop éloignée de celle du lait maternel, des formules de laits adaptés nutritionnellement peuvent être recommandées jusque 3 ans en cas de besoin.

De nombreuses voix, comme celles de l'académie de médecine, la société française de pédiatrie* ont dénoncé le remplacement des formules adaptées chez le nourrisson ou du lait chez l'enfant de plus de 3 ans par des jus végétaux uniquement par conviction ; cette attitude pouvant exposer à des déséquilibres nutritionnels.

À RETENIR...
Après 3 ans, il est important de veiller à maintenir le lait et les produits laitiers dans l'alimentation de l'enfant**.

* - 09-04 Alimentation du nouveau-né et du nourrisson, Bull. Acad. Natle Méd., 2009, 193, no 2, 431-446, séance du 24 février 2009
- Comité de nutrition de la Société française de pédiatrie, Phyto-estrogènes et aliments à base de soja chez le nourrisson et l'enfant : la prudence est de mise. Archives de Pédiatrie 13 (2006) 1091-1093
- B. Le Louer, J. Lemale, K. Garcette, C. Orzechowki, A. Chalvon, J.-P. Girardet, P. Tounian, Conséquences nutritionnelles de l'utilisation de boissons végétales inadaptées chez les nourrissons de moins d'un an. Archives de Pédiatrie 2014 ; 21 : 483-488
**Sauf en cas d'allergies ou problèmes particuliers

LES ACRONYMES UTILISÉS :

ANSES : Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail
CCAF : Comportements et consommations alimentaires en France
CERIN : Centre de recherche et d'information nutritionnelle
CREDOC : Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie
OMS : Organisation mondiale de la santé
PNNS : Programme national nutrition santé



OUVRIR LE MONDE AU MEILLEUR DU LAIT

lactel.be

