

## Polémiques à propos du lait et des produits laitiers

Dr Sophie Déprez  
(SMN Sud-Ouest et Outre-Mer)

Les produits laitiers comportent le fromage, les yaourts, le fromage blanc, les petits suisses.

- « je ne consomme pas de produits laitiers car je ne digère pas le lait de vache »

5 à 10 % des adultes européens ont une intolérance au lactose : ils présentent des troubles digestifs lorsqu'ils consomment une certaine quantité de lactose, par manque d'activité d'une enzyme appelée la lactase. Ce n'est pas une maladie, et ces personnes peuvent consommer des yaourts et du fromage, qui ne contiennent que très peu de lactose.

Lorsqu'elle est présente, l'intolérance au lactose augmente avec l'âge, c'est donc à chacun d'établir son seuil de tolérance. En règle générale, une consommation correspondant à 12g de lactose est supportée (équivalent par exemple à 240 mL de lait). Il est à noter que l'intolérance au lactose peut être transitoire (par exemple au décours d'un épisode de gastro entérite).

- l'allergie aux protéines de lait de vache

Elle touche 2 à 3 % des nourrissons et 13% des jeunes enfants. Elle survient le plus souvent avant l'âge de 1 an et régresse dans 2/3 des cas avant 3 ans. Durant cette période, l'éviction totale du lait de vache est recommandée.

- « le lait est une alimentation de nourrisson et ne convient pas à l'être humain adulte »

Cette idée a été développée en comparant notre alimentation actuelle à l'alimentation des hommes préhistoriques.

Cependant, ces hommes avaient une espérance de vie très inférieure à la nôtre et le problème de l'ostéoporose ne se posait donc pas. Or, les produits laitiers sont la source principale de calcium de notre alimentation, nécessaire à la formation de l'os et à la prévention de l'ostéoporose.

Même s'il existe d'autres sources alimentaires de calcium, leur apport est minime comparé aux produits laitiers.

Toutefois, certaines eaux minérales sont une source de calcium non négligeable.

- « le lait de vache est responsable d'arthrose, de maladies rhumatismales inflammatoires, de maladies ORL ou neurologiques

Aucune étude clinique ou épidémiologique n'a pu montrer un tel lien.

Au total, le PNNS (Plan National Nutrition Santé) recommande la consommation de :

- 3 produits laitiers par jour pour les adultes
- 3 ou 4 produits laitiers par jour pour les enfants, les adolescents et les personnes âgées.

Pour les personnes âgées, cela a également un intérêt dans l'apport en protéines. On sait que l'apport protéique est souvent insuffisant dans cette population. Il en est de même pour certaines personnes dont l'appétit est diminué.

Pour les adolescents, cela leur permet de constituer leur capital osseux, qui décroît ensuite au cours de la vie. Or, 50 % des adolescentes ne couvrent pas leurs besoins en calcium. Ceci est un facteur de risque d'ostéoporose ultérieure.

Sources :

Cahiers de Nutrition et Diététique, 39 2 2004 « Haro sur le lait ? » Bernard GUY GRAND.

PNNS : <http://www.mangerbouger.fr/Les-9-reperes/Les-9-reperes-a-la-loupe/Produits-laitiers>

Pratiques en nutrition-N° 39 juillet Septembre 2014 « Les allergies au lait de vache et au Blé » Martine DROUET.

Les alimentations particulières, p 68-73 : « l'intolérance au lactose : un problème ou une maladie ? » sous la direction de Claude FISCHLER.