

LA DIÉTÉTIQUE DU LAIT

Du jour de notre naissance, le lait maternel nous a donné de vivre et de grandir. C'est que nous sommes des mammifères, et que, chez eux, le développement du jeune qui vient de naître passe par cette magnifique transmission de la mère à son enfant : la sécrétion mammaire...

Mais le lait nous accompagne aussi, nous les Hommes, depuis la sédentarisation, depuis que nous avons domestiqué d'autres mammifères pour en tirer le lait à notre bénéfice. Et cela partout de par le monde, avec des espèces très diverses : vaches, brebis, chèvre, ânesse, jument, chamelle, dromadaire, buffle, yack...

Et pour nous autres les « modernes », que représente encore le lait d'un point de vue nutritionnel, d'un point de vue diététique... ?

Lentement au fil des siècles, l'homme a appris à confectionner des aliments solides à partir de ce liquide blanc, opaque, riche en matières organiques et minérales, sécrété par les glandes mammaires des femelles mammifères. Tout d'abord, les fromages qui sont des « conserves de lait » que l'on obtient en déstructurant le lait et en éliminant l'eau sous forme de petit lait ; les yaourts par chauffage de laitensemencé par des bactéries.

Le lait est un des rares aliments naturels complets ou presque ; il contient un sucre (le lactose), des graisses (globules constituant la crème), des protéines (la principale étant la caséine), des matières minérales (surtout le calcium et le phosphore), et des vitamines (A ,D, B2, B12...).

Que nous apporte le lait ?

Du calcium pour les os

Le calcium du lait est idéalement utilisé par l'organisme car le phosphore et le lactose aident à son assimilation. Les apports nutritionnels conseillés sont de 900 mg par jour pour les adultes - 1200 mg pour les adolescents, les femmes de plus de 55 ans et les personnes âgées.

Des protéines de très bonne qualité nutritionnelle

Ce ne sont pas les mêmes que dans la viande, mais elles sont aussi bonnes, ce qui est important pour les végétariens ; les protéines étant les nutriments indispensables à la fabrication des tissus de notre corps et au renouvellement de nos cellules.

Des lipides ou graisses à taux variables

Les produits laitiers peuvent être consommés entiers, demi écrémés ou écrémés selon nos besoins et notre état de santé.

Les graisses laitières doivent être consommées sans excès pour diminuer le taux de graisses saturées de notre alimentation quotidienne comme le recommande le Programme National Nutrition Santé (PNNS) : 8 à 10% seulement de notre alimentation quotidienne (au lieu de 15% comme le révèlent les enquêtes).

Oui, les Français consomment trop de graisses saturées surtout à cause de leurs trop bons fromages ! La quantité de fromage préconisée est de 50 à 60g par jour soit 2 portions de 25 à 30g. Les produits

laitiers frais (yaourts, fromages blancs...) qui peuvent les remplacer permettent un apport plus modéré de matières grasses.

Un sucre qui passe inaperçu

Le lait contient 5g de lactose pour 1 dl de lait, sucre qui a des propriétés intéressantes au niveau de la flore digestive (laxatif).

Des vitamines, minéraux et oligoéléments

La vit A (pour la vue et antioxydante), la vit D (indispensable à la fixation du calcium), mais aussi vit B2, B12, et outre le calcium et le phosphore, il faut citer le magnésium, le zinc, l'iode...

De l'eau

Le lait contribue aux apports hydriques de la journée.

La digestion du lait

Certaines personnes digèrent très mal le lait et cela s'explique.

Le lactose, sucre principal du lait doit être digéré par la lactase intestinale. Or cet enzyme, abondant chez le nouveau-né décline avec l'âge ; beaucoup d'adultes ont une lactase qui fonctionne seulement à 10% de sa valeur initiale et digèrent mal le lait. Toutefois, celui-ci sera mieux toléré en petites quantités fractionnées, au sein d'un repas (et non à jeun) ou sous forme de yaourts ou de fromages affinés (qui ne contiennent presque plus de lactose).

Le lait et les produits laitiers s'intègrent dans une alimentation équilibrée, tout comme les aliments des autres familles. Ils sont indispensables à tous les âges de la vie, pour leur richesse en calcium, mais aussi pour leurs apports en protéines, en vitamines et autres minéraux. La grande variété de produits dans cette famille permet de répondre aux goûts de chacun.

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) conseille de consommer 3 produits laitiers par jour et si possible dans une bonne variété en privilégiant les moins gras.

Suite à un grand nombre de polémiques, on peut poser les questions suivantes :

Le lait est-il un aliment « naturel » chez l'Homme ?

**Selon certains : « L'Homme serait la seule espèce à boire du lait à l'âge adulte »,
ou encore « Le lait de vache n'est pas adapté à l'Homme car il n'en a pas toujours consommé ».**

Réponse : il est vrai que l'homme n'a pas toujours consommé de produits laitiers, mais cette consommation remonte quand même à environ 8 000 ans (à titre de comparaison, la pomme de terre, le maïs ou la tomate ont été introduits beaucoup plus récemment dans l'alimentation...). De plus, si l'on devait dresser la liste de ce que l'Homme est la seule espèce à faire, elle serait fort longue à établir. L'Homme est biologiquement omnivore : ce ne sont pas les aliments qui sont prédéterminés chez l'Homme (comme chez certains mammifères strictement carnivores ou herbivores) mais ce sont les nutriments, et c'est la différence entre nutrition et alimentation.

Le lait est évidemment à consommer en quantité raisonnable : comme pour chaque catégorie d'aliments, tout excès est mauvais.

Peut-on se passer du lait et de ses dérivés pour satisfaire les besoins calciques ?

Réponse : Oui, mais... le lait et les produits laitiers ne sont pas indispensables pour assurer les apports nutritionnels conseillés en calcium, mais le choix des autres aliments riches en calcium et la composition du menu sont alors bien plus difficiles, et l'assurance de la bonne efficacité biologique du calcium du lait n'est plus assurée. De plus, les produits laitiers sont souvent les aliments riches en calcium les mieux acceptés par les personnes âgées, car adaptés à leurs besoins et aux modifications physiologiques qu'elles subissent.

Quelques questions – réponses sur le lait...

Pourquoi le café au lait « passe mal » ?

Le café au lait, boisson nationale du petit-déjeuner, est indigeste parce que la caséine (protéine du lait) précipite et stagne dans l'estomac en milieu acide.

Ainsi un café noir traverse l'estomac en 20min, une tasse de lait en 80min, et la même tasse de café au lait nécessite 140 min.

Quelle est la différence entre un yaourt et un lait fermenté ?

Ils contiennent tous les 2 des ferments lactiques vivants. La différence se situe au niveau des ferments utilisés. Streptococcus thermophilus et Lactobacillus bulgaricus dans le yaourt ou yoghourt. Les laits fermentés (BIO ou BA) contiennent en plus le Bifidus actif Essensis qui apportent une saveur plus douce, moins acide.

Peut-on consommer un produit laitier après la date limite de consommation ?

Un yaourt est un produit vivant dont l'intérêt nutritionnel réside dans la présence de ferments lactiques bénéfiques. Plus le temps de conservation est long, plus le nombre de ces ferments vivants diminue. Il peut encore être consommé un ou deux jours après la DLC, date limite de conservation, s'il a été maintenu au froid et bien fermé. Mais il est moins « vivant » et son goût peut être un peu plus acide.

Y a-t-il des eaux minérales qui peuvent remplacer le lait ?

Oui, pour l'apport calcique. Certaines eaux minérales sont riches en calcium (Talians, St Antonin, Vittel, Hépar...) mais il faut tenir compte des autres minéraux qu'elles apportent.

Yaourt et fromage blanc : c'est pareil ?

Non, le yaourt est un lait fermenté par deux espèces de bactéries lactiques et le fromage blanc est un fromage non affiné, qui a subi un caillage (coagulation du lait en présence de présure) et un égouttage (qui permet de séparer le caillé du lactosérum ou petit lait) ; le caillé peut être mis en pot ou il peut être battu pour obtenir une texture lisse. Mais leurs valeurs nutritionnelles sont proches ; le fromage blanc est cependant plus riche en protéines et souvent en graisses (pour ceux à 20% ou plus de matières grasses).

Peut-on consommer le liquide à la surface des laitages ?

Oui, mieux vaut le mélanger au yaourt ou au fromage blanc, ou le boire, car ce lactosérum est un concentré de protéines, vitamines et calcium.

Les adultes n'ont plus besoin de calcium ?

Si, nous avons besoin de calcium et de produits laitiers à tous les âges de la vie. Même si, à l'âge adulte, il n'est plus possible d'augmenter sa masse osseuse, une consommation régulière de produits laitiers, 3 par jour selon les recommandations nutritionnelles, permet d'entretenir sa masse osseuse qui se renouvelle régulièrement.

Le lait écrémé est-il plus pauvre en calcium que le lait entier ?

Non, il en contient autant car l'écémage ne concerne que la matière grasse du lait et non le calcium solubilisé dans la partie aqueuse du lait.

Les laits de chèvre et de brebis ont-ils la même composition nutritionnelle que le lait de vache ?

Le lait de brebis est plus riche en calcium et ils sont tous les deux plus gras que le lait de vache.

Peut-on remplacer les laitages par des végétaux pour le besoin en calcium ?

Les végétaux contiennent beaucoup moins de calcium (Ca) que le lait. Par ailleurs, ce calcium est souvent moins bien absorbé. Il faut par exemple 850 g de chou vert (légume le plus riche en calcium) ou 1 kg d'orange pour apporter autant qu' 1/4 de litre de lait soit 1 bol.

Autres sources végétales intéressantes de calcium : fruits secs et oléagineux, légumes secs.

Quel est le rôle des produits laitiers sur l'ostéoporose ?

Du fait de leur composition nutritionnelle, les produits laitiers sont bénéfiques à l'os. La présence de protéines, de calcium et d'autres nutriments permet de renforcer la minéralisation du squelette ou de ralentir la déminéralisation selon les âges de la vie. Il est recommandé par le Programme National Nutrition Santé (PNNS) de consommer 3 à 4 produits laitiers par jour.

Certains disent que le lait pourrait favoriser l'apparition de rhumatismes ou d'arthrose ?

Aucune étude n'a prouvé un effet délétère du lait consommé en quantité raisonnable. Il pourrait même avoir un effet protecteur par des molécules aux vertus anti-inflammatoires qu'il contient.

On trouve des laits aux Oméga 3. En ont-ils été enrichis ?

Oui, car les teneurs originelles du lait en Oméga 3 (acides gras essentiels qui jouent entre autre un grand rôle dans la prévention cardiovasculaire) sont relativement faibles.

Les scientifiques travaillent à augmenter la teneur du lait en Oméga 3 en enrichissant l'alimentation de l'animal en lin, en colza, ou en herbe ; 3 produits naturellement riches en Oméga 3.

Y a-t-il du cholestérol dans le lait ?

Oui 10 à 12 mg pour une tasse ; mais seulement 5 à 6 mg par tasse de lait demi-écrémé, et plus du tout dans le lait écrémé à 0% MG.

Le soja peut-il remplacer le lait ?

Non, le jus de soja ou lait de soja contient peu de calcium (15 mg /100g) contre 120 mg pour le lait ; et quand le soja est enrichi en calcium, celui-ci n'est pas d'origine naturelle, contrairement à celui du lait. De plus, il est moins bien utilisé par notre corps (moins bien fixé).

Quelques mots d'esprit en conclusion...

Ah qu'il est beau le débit de lait
Ah qu'il est laid le débit de l'eau
Débit de lait si beau débit de l'eau si laid
S'il est un débit beau
C'est bien le beau débit de lait.
Charles Trenet

Les laits qui n'en sont pas :
Les laits de coco, lait de soja,
Lait d'amande, lait de poule,
Lait de vierge des alchimistes...

Sources :

- « Cahiers de nutrition et de diététique » de la Société Française de Nutrition. Sept. 07
- CERIN – Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelle.