



LES PRODUITS LAITIERS



Mythes et réalités

Les produits laitiers sont-ils bons, neutres ou mauvais pour la santé ? Réduisent-ils ou pas le risque d'ostéoporose ? Peut-on consommer des produits laitiers quand on est « intolérant au lactose » ? Le lait fait-il grossir ? A-t-il un impact sur le risque de maladies cardiovasculaires ou de cancer ? Certaines tempêtes médiatiques sèment le trouble dans les esprits. La Confédération Belge de l'Industrie laitière a demandé au Professeur Jean-Jacques Body, Chef du Service de Médecine du CHU Brugman de Bruxelles et Président du Belgian Bone Club, de dresser un état des lieux des connaissances scientifiques sur les relations entre les produits laitiers et la santé.

L. Servais, awé asbl



Les produits laitiers sont une source naturelle de nutriments essentiels.

Santé osseuse

Le pic de masse osseuse est atteint vers 20-30 ans, a rappelé le Prof. Body. Par la suite on assiste à un recul régulier de la masse osseuse, en particulier chez la femme, surtout après la ménopause, ce qui conduit à une fragilisation. Un tiers des femmes de plus de 50 ans et 20% des hommes risquent des fractures ostéoporotiques. L'ostéoporose est une pathologie multifactorielle qui a entre autres une composante génétique et alimentaire (Calcium, Vit D). Consommer des produits laitiers, une source naturelle de calcium constitue-t-il une des mesures préventives ? Pour le prouver, l'idéal serait de comparer

2 groupes de sujets, l'un consommant des produits laitiers et l'autre pas pendant plusieurs années. Ce type d'information n'est pas disponible. Par contre l'utilisation de marqueurs a permis de constater que la consommation de produits laitiers augmente la densité minérale osseuse et réduit la présence de marqueurs sanguins

de résorption, ce qui confirme les bénéfices osseux. Par ailleurs une récente analyse portant sur 17 essais de supplémentation de Calcium et de vitamines D a permis de conclure qu'une dose de calcium d'au moins 1.200 mg/jour diminue le risque de fracture de 12 %, surtout si elle est associée à des apports de vitamine D.

Tolérance digestive

Le lactose est l'hydrate de carbone prédominant dans le lait. Lors de sa digestion, il est hydrolysé par la lactase, une enzyme. L'activité de cette enzyme décline avec l'âge. Si le lactose est mal absorbé dans l'intestin

grêle, une fraction de ce dernier se retrouve dans le colon où il est fermenté par les bactéries. Il peut en résulter une série de symptômes (diarrhées, ballonnement, flatulence). La prévalence réelle de l'intolérance au lactose est mal connue. Pour la majorité des gens, la baisse de l'activité lactasique avec l'âge n'entraîne pas de signes cliniques. Beaucoup d'individus pensent qu'ils sont intolérants au lactose, mais les tests indiquent qu'ils ne sont pas des malabsorbeurs du lactose. Il s'agit donc d'une notion très subjective. Le taux d'intolérance au lactose varie fortement entre les individus souffrant de maldigestion du lactose. La vaste majorité des sujets avec une maldigestion du lactose tolérera des doses uniques jusqu'à 12 g de lactose (soit 250 ml de lait) en une seule prise sans symptômes. Les yaourts, les fromages affinés et les produits dé lactosés peuvent quant à eux être consommés sans problème.

Gestion du poids

Une vaste étude épidémiologique portant sur 120.000 sujets s'intéressant à la relation entre les changements de consommation alimentaire et du poids durant plusieurs années a montré qu'elle est neutre. La consommation

de yaourt est même associée à une perte de poids. Lors des régimes hypocaloriques, la consommation de produits laitiers potentialise la perte de poids et de masse grasse et préserve la masse maigre.

Maladie cardiovasculaires

L'analyse globale d'une série d'études sur le sujet montre que la consommation de lait (200 ml/jour) réduit de 6% le risque de maladies cardiovasculaires.

Diabète de type 2

Le diabète de type 2 est souvent une complication du surpoids et de l'obésité. L'analyse globale de 14 études portant au total sur plus de 400.000 sujets, suggère que la consommation totale de produits laitiers est soit neutre, soit associée à une diminution du risque de ce type de diabète.

Cancer

L'analyse groupée de 18 études portant sur un peu plus d'1 million de personne indique que les femmes consommant des produits laitiers ont un risque réduit de 15% d'être atteinte par un cancer du sein.

En ce qui concerne le cancer de la prostate au stade non avancé, la consommation de produits laitiers (400 gr par jour) augmenterait le risque de 9%, mais n'a pas d'impact pour le cancer de la prostate au stade avancé.

Une analyse groupée d'études portant à nouveau sur plus d'un million de personnes indique que la consommation de produits laitiers réduit le risque de cancer du côlon de 19 % pour de faibles consommations et de 17 % pour une consommation de 400 gr/jour.

Le WCRF (World Cancer Research Fund) considère qu'il n'y a pas de relation démontrée entre la consommation de produits laitiers et le cancer du sein et des ovaires, une relation positive mais limitée au niveau du cancer de la prostate et une relation probablement négative avec le cancer colorectal.

En conclusion

En conclusion, pour le Professeur Body on fait beaucoup de bruit et l'on jette beaucoup de confusion dans l'esprit des consommateurs.

Une analyse objective des études sérieuses disponibles permet de conclure qu'une alimentation équilibrée diminue le risque de nombreuses maladies et le conseil classique « consommez 3 produits laitiers par jour » reste plus que jamais d'actualité.

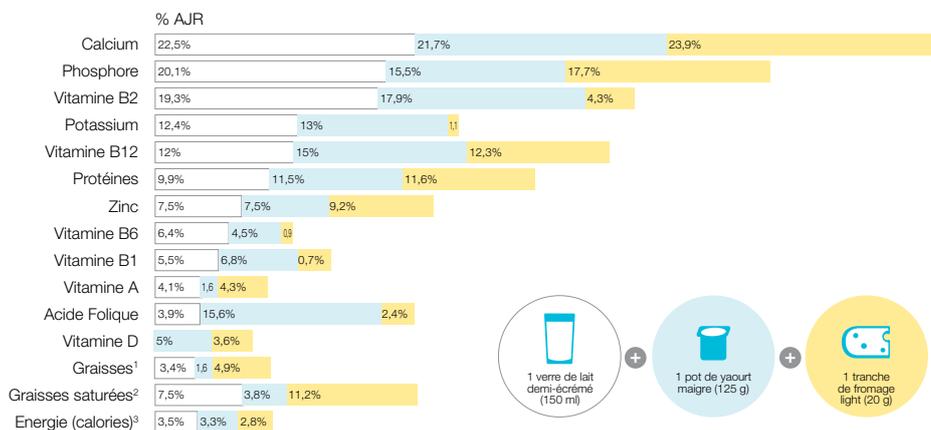
Les produits laitiers : une source naturelle de nutriments essentiels



Aurore Collignon diététicienne en chef CHU Brugmann.

Les produits laitiers sont une source naturelle de nutriments essentiels a rappelé Aurore Collignon diététicienne en chef CHU Brugmann. Ils apportent des protéines (lactalbumine/caséine) contenant des acides aminés essentiels avec une excellente biodisponibilité. Le lait apporte des graisses saturées mais aussi des mono-insaturées dont les effets sont positifs pour l'organisme. Il propose un rapport calcium/phosphore pour une assimilation idéal. Dans de très nombreux pays, la consommation de calcium est inférieure aux recommandations. Par contre, la matière grasse du lait est moins riche en vitamine D qui est nécessaire à la fixation du calcium osseux. La figure reprend les apports nutritionnels pour différents composants nutritionnels du lait en pourcentages des besoins journaliers de 3 produits laitiers.

Apport nutritionnel de 3 produits laitiers



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

* Sources:
 - Tableau nutritionnel - Internubel (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