

NUTRITION (RAPPEL) : VOS ARGUMENTS POUR VALORISER LE CALCIUM LAITIER

Chaque jour il convient de rappeler autour de soi que les produits laitiers issus des pratiques de l'élevage ont leur place au sein d'une alimentation équilibrée.

Les recommandations nutritionnelles belges - 2 à 3 produits laitiers par jour - sont établies par un conseil scientifique. Elles tiennent compte des habitudes alimentaires des belges et sont fonction de l'âge et du sexe. Il n'est cependant pas conseillé de dépasser ces recommandations, l'excès nuit en tout.

- Le lait est un aliment qui contient beaucoup de nutriments essentiels à l'être humain.
- Le plus connu est le calcium, qui est capital pour la formation des os et leur préservation.
- L'ostéoporose est le processus qui rend les os de plus en plus fragiles et poreux avec le temps

« 1 femme sur 3 (+ 50 ans) sont touchés par l'ostéoporose »
« 1 homme sur 5 (+ 50 ans) sont touchés par l'ostéoporose »

Si l'enfant et adolescent ne consomme ni lait, ni produits laitiers pendant l'enfance et l'adolescence, la qualité des os n'est pas suffisante et il lui faudra vivre avec ce déficit.

→ **L'importance du calcium laitier pour lutter contre l'ostéoporose est reconnue scientifiquement au niveau international.**



Certaines études commencent à démontrer les atouts de la consommation de lait et de produits laitiers dans la gestion du poids ou la prévention du cancer du colon. Ces effets bénéfiques ne sont efficaces que lorsque l'on respecte les quantités à consommer recommandées. Les dernières avancées scientifiques ont montré que les effets positifs du lait et des produits laitiers sur la santé sont supérieurs aux effets individuels des nutriments, grâce à l'interaction entre ceux-ci.

Le lait contient :

> **Des protéines** de très bonne valeur nutritionnelle grâce à leur composition en acides aminés essentiels (éléments qui ne sont pas produits par notre organisme). L'importance de ces protéines est connue dans la croissance de l'enfant et dans le maintien de la masse musculaire chez les seniors. Par ailleurs, les scientifiques commencent seulement à étudier l'importance de ces protéines dans la récupération des sportifs après l'effort.

> **22 minéraux essentiels** au régime alimentaire humain. Le lait est surtout connu pour sa richesse en calcium et la bonne assimilation de celui-ci par l'organisme. Il est aussi riche en phosphore et en potassium. Aujourd'hui, il ne fait aucun doute pour la communauté scientifique internationale que la consommation de produits laitiers depuis le plus jeune âge entraîne une meilleure qualité des os et une diminution des risques d'ostéoporose.

> **Des vitamines**, particulièrement les vitamines B1, B2, B6 et B12, et la vitamine A.

> **Des matières grasses** : le lait en contient plus de 400 différentes dont 40 % d'acides gras insaturés.

> **Du lactose**, qui est le sucre du lait. La mauvaise digestion du lactose est responsable de l'intolérance au lactose qui touche 1 belge sur 5 à des degrés divers. Une personne intolérante au lactose peut généralement consommer **1 verre de lait par jour**. Certains produits laitiers, comme les yaourts et les fromages à pâte dure (type gouda) sont mieux tolérés.

Tableau de la composition du lait :

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

Composition de produits laitiers (lait de vache)

Produits laitiers nature	kcal	protéines (g)	graisses (g)	sucre (g)	calcium (mg)
1 verre de lait entier (150 ml)	95	5	5,3	7,1	177
1 verre de lait demi-écrémé (150ml)	69	5	2,4	7,2	179
1 verre de lait écrémé (150 ml)	51	5	0,2	7,4	174
1 petit pot de yaourt entier (125g)	83	5,6	4	6,8	169
1 petit pot de yaourt maigre (125g)	65	4,8	1,1	8,1	143