



LES PRODUITS LAITIERS

*un condensé
de nutriments
essentiels!*





INTRODUCTION

La famille des produits laitiers présente de nombreux atouts gastronomiques qui flattent le palais. Mais c'est aussi une incroyable mine d'or nutritionnelle par l'étonnante variété des aliments qui la composent et la place qu'ils occupent au sein de l'équilibre alimentaire. Aussi, les recherches scientifiques sur les bienfaits des produits laitiers pour la santé abondent. Voyage éclairé au cœur d'une pièce maîtresse du patrimoine gastronomique belge et de l'équilibre alimentaire.

Evoquer le lait et les produits laitiers fait instinctivement penser au calcium... Ce lien est cependant très réducteur, car les produits laitiers regorgent de plusieurs vitamines et minéraux. Ils constituent une excellente source de protéines, apportent des graisses qui ne sont pas aussi «néfastes» qu'on le pense, véhiculent des bactéries utiles, etc. Bref, les richesses des produits laitiers semblent finalement assez méconnues. Sans oublier qu'ils sont également une source de... plaisir pour nos papilles. Deux à trois produits laitiers par jour, c'est bon tout court! En voici quelques preuves...

LES PRODUITS LAITIERS, DES SUBSTANCES INDISPENSABLES

Le lait fournit des protéines d'excellente valeur nutritionnelle. En effet, on y trouve, en proportions optimales, tous les acides aminés dits «indispensables». L'organisme n'est pas en mesure de fabriquer ces acides aminés qui doivent obligatoirement être apportés par l'alimentation, pour l'aider à se construire (et grandir) mais aussi pour réaliser son entretien (renouveler les cellules, fabriquer des anticorps, des hormones, etc.). On a découvert récemment que certains fragments des protéines lactières ont des propriétés prometteuses en matière de santé : meilleure assimilation du fer, action antibactérienne, diminution de la tension artérielle, action antistress, stimulation des défenses immunitaires...



LA GRAISSE DU LAIT RÉSERVE DES SURPRISES

La nature de la graisse laitière est principalement saturée, ce qui n'est pas toujours bien vu, notamment par rapport au cholestérol sanguin. Mais ceci n'empêche pas du tout de consommer des produits laitiers, même si l'on présente un taux de cholestérol élevé, voire si l'on souffre de surpoids! On peut notamment privilégier le lait demi-écrémé, les fromages maigres (moins de 20 % de MG) et bien sûr, réduire sa consommation de fromages les plus gras (ceux à pâte dure ou demi-dure). Par ailleurs, plusieurs scientifiques se posent aujourd'hui des questions sur les effets négatifs des acides gras saturés sur la santé du cœur. Les conclusions d'une étude récente portant sur près de 360.000 personnes, sèment le doute. Elles révèlent qu'un apport en graisses saturées n'est pas associé de manière générale à un risque accru de maladies cardiovasculaires. Pourquoi ce revirement? On ne sait pas... encore. Pour en revenir au gras du lait, il faut noter également la présence de certains acides gras insaturés naturels, dits «trans» (les CLA), qui pourraient avoir des effets bénéfiques sur le cancer ou l'obésité.



Certains acides gras insaturés naturels présents dans la graisse du lait pourraient avoir des effets bénéfiques sur le cancer ou l'obésité.

LES AUTRES ATOUTS DES PRODUITS LAITIERS

Bien sûr, le lait et les produits laitiers sont une excellente source de calcium, qu'ils soient entiers, écrémés ou maigres. Ce minéral contribue à la formation des os et des dents, ainsi qu'au maintien de leur bonne santé. Le calcium joue aussi un rôle essentiel dans la coagulation du sang, le maintien de la pression sanguine et la contraction des muscles, dont le cœur. Côté minéral, ils pourvoient aussi en sélénium, iode, zinc et cuivre. Les laitages fournissent de grandes quantités de phosphore, de vitamine B2, B5 et de vitamine A et D, s'ils sont consommés entiers. Bref, cette famille présente un profil nutritionnel digne d'intérêt!





LE CALCIUM DU LAIT: UN HAUT RENDEMENT

S'il procure environ 70 % du calcium dans l'alimentation, le lait n'est évidemment pas la seule source de calcium. On le retrouve dans d'autres aliments tels que les sardines, le saumon, les choux, les oranges, le persil... et les eaux minérales calciques. Il existe actuellement un débat au sujet de la part du calcium du lait qui serait réellement absorbée par l'organisme (la biodisponibilité). La biodisponibilité du lait est-elle supérieure à celle des autres sources? En fait, elle varie selon le type d'aliment et les quantités consommées. Une portion (250 ml) de lait fournit environ 300 mg de calcium et la fraction absorbée sera de 32 %. Une portion (80 g) de brocoli fournit environ 35 mg de calcium et la fraction absorbée sera de 61 %. Toutefois, même si le calcium du brocoli a une meilleure biodisponibilité, il faudrait en consommer environ quatre portions afin d'obtenir la même quantité de calcium absorbé que dans un verre de lait...



Végétariens: attention à la B12!

Le lait est une excellente source de vitamine B12. Une particularité qui a un réel intérêt dans le cadre d'un régime végétarien. En effet, cette vitamine est présente exclusivement dans le règne animal et travaille de concert avec l'acide folique (vitamine B9) pour la fabrication des globules rouges dans le sang. Elle participe aussi à l'entretien des cellules nerveuses et des cellules fabriquant le tissu osseux.

LE LACTOSE: LE SUCRÉ AVEC UN CÔTÉ AMER

Le lactose est le sucre du lait, il lui confère cette note suave particulièrement agréable. Mais, dans certains cas, il peut aussi devenir un «bourreau» digestif, en particulier chez les intolérants au lactose (1 Belge sur 5). Pourquoi? Car ils ne produisent pas suffisamment de lactase, une enzyme intestinale qui digère le

lactose. Précisons cependant que, malgré de nombreux préjugés, les individus intolérants au lactose supportent bien un verre de lait dans le contexte d'un repas. Le yaourt ne pose également aucun problème, car il contient peu de lactose, celui-ci étant dégradé par les ferments lactiques qui viennent aussi donner un coup de pouce lors de la digestion. La transformation du lait en fromage, ne laisse généralement que des traces de lactose, surtout dans les pâtes dures et demi-dures.

Comment mieux digérer le lactose des produits laitiers?

- éviter le lait à jeun ou en grande quantité
- le consommer en même temps que d'autres aliments
- incorporer le lait dans des préparations (purées, riz, entremets...)
- privilégier les yaourts (dont le lactose est «digéré» par les ferments lactiques)
- préférer les fromages affinés (presque dépourvus de lactose)



LE FROMAGE: BON POUR TOUS LES GOÛTS!

En Belgique, on compte plus de 300 fromages différents: Orval, Brie belge, Vieux Chimay, Trou d'Sottai, Herve, Maquée, etc. C'est une des plus grandes richesses du terroir de notre pays. Chacun a ses arômes, sa texture, ses saveurs, ses secrets de fabrication... mais tous concentrent les avantages nutritionnels du lait: une vraie mine de calcium. Jusqu'à 1200 mg/100 g pour certains fromages, tels que le Vieux Chimay...

Ils contiennent aussi des protéines en bonnes quantités, de bonne qualité et bien assimilées. Au rang des vitamines, celles du groupe B sont plus abondantes dans le fromage, car elles sont synthétisées pendant l'affinage sans oublier les vitamines A et D ! Les fromages constituent notre première source alimentaire de calcium, de zinc et de phosphore, et la cinquième source d'iode.

CONFUSION SUR L'ÉTIQUETTE

L'étiquetage du fromage est parfois difficile à comprendre, dans la mesure où le pourcentage de matière grasse est exprimé sur l'extrait sec (ce qui reste si on élimine toute l'eau). Un problème réglé en France, depuis 2007, par un nouveau décret qui oblige le fabricant à mentionner la teneur en matières grasses de manière plus simple, soit uniquement sous forme de quantité de lipides pour 100 g de produit fini. Une mesure qui devrait bientôt être d'application chez nous. En attendant, en l'absence d'étiquetage nutritionnel sur l'emballage, un petit calcul s'impose :

Prenons un fromage à pâte dure, type Vieux Chimay

- teneur en matière grasse/matière sèche indiquée sur l'étiquette = 45%
- teneur moyenne en eau: 38%,
- pourcentage de matière sèche dans le produit fini:
 $100 - 38 = 62\%$
- donc la teneur réelle en matière grasse dans le produit fini:
 $45\% \text{ de matière grasse dans } 62\% \text{ de produit} = 0,45 \times 0,62 = 0,279$, soit 28 g de matière grasse dans 100 g de fromage.



De bonnes bactéries ?



Des laits fermentés autres que le yaourt ont été créés au cours des dernières années. Ils peuvent contenir ou non les deux bactéries du yaourt, en plus de souches aux noms savants telles que *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei*, *Bifidobacterium bifidum*, *Bifidobacterium longum*, *Bifidobacterium infantis* et *Bifidobacterium breve*.

Le yaourt et les autres laits fermentés sont qualifiés de «probiotiques» (qui favorisent la vie), terme général qui désigne les produits contenant des micro-organismes vivants et qui exercent un effet bénéfique pour la santé. De nombreuses souches sont actuellement à l'étude afin d'évaluer leur utilité pour prévenir ou guérir certaines maladies : diarrhées, maladies inflammatoires de l'intestin, ulcères gastriques, cancers...

LES PRODUITS LAITIERS SOUS L'ŒIL DES EXPERTS



Le lait et les produits laitiers font l'objet de nombreuses recherches médicales et nutritionnelles. En voici un éventail, non exhaustif.

CALCIUM LAITIER ET POIDS

La consommation de calcium provenant de produits laitiers serait liée au poids corporel, à l'indice de masse corporelle et au tour de taille, particulièrement chez la femme. Plusieurs études indiquent que le calcium favorise une plus grande perte de gras corporel chez les sujets soumis à une restriction calorique (c'est-à-dire un régime). Cependant, à ce jour, les études sur le sujet sont certes prometteuses mais limitées et elles ne sont pas toutes concluantes.

OSTÉOPOROSE



Le calcium et la vitamine D, abondants dans les produits laitiers entiers, sont tous les deux des nutriments importants pour la santé osseuse. La consommation de produits laitiers durant l'enfance et l'adolescence influence la taille obtenue à l'adolescence, mais peut aussi avoir des répercussions plus importantes à l'âge adulte. Plusieurs études ont établi un lien entre la consommation de produits laitiers, et une meilleure minéralisation des os. Néanmoins, il n'y a actuellement pas de consensus sur la quantité optimale de calcium à consommer à l'âge adulte afin de prévenir l'ostéoporose. Les experts et l'OMS recommandent actuellement de consommer quotidiennement de deux à trois portions de produits laitiers.

L'adolescence est la période de la vie au cours de laquelle s'effectue la capitalisation du calcium dans le squelette.



HYPERTENSION

Les produits laitiers exercent des effets hypotenseurs relativement bien établis. Ceux-ci seraient probablement le fruit de l'action du calcium, du magnésium et de certains peptides des protéines du lait.

CARIE DENTAIRE

Quelques études montrent que la consommation de fromage pourrait prévenir la carie dentaire. Parmi les mécanismes d'action proposés, les minéraux du fromage (principalement le calcium et le phosphore) empêcheraient la déminéralisation des dents, en plus de contribuer à leur minéralisation. De plus, la mastication du fromage activerait la sécrétion de salive et favoriserait la diminution de l'acidité dans la bouche.



Powered by Karott® - www.karott.be karott®