

LES PRODUITS LAITIERS, SI PRÉCIEUX POUR L'ÉQUILIBRE



LES PRODUITS LAITIERS, UNE FAMILLE ÉTENDUE

Depuis quelques années en Belgique, la famille des produits laitiers intègre certaines alternatives végétales, à condition qu'elles aient été enrichies en calcium. Car les produits laitiers représentent **la principale source de calcium** dans notre alimentation, et à l'état naturel, les jus végétaux (soja, riz, amande...) ne sont pas une source de calcium.

Les bienfaits de produits laitiers ne se résument pas au calcium, raison pour laquelle les alternatives végétales ne peuvent en aucun cas être assimilées à des produits laitiers lorsque l'on parle des effets sur la santé.

- Le lait apporte naturellement **de nombreux nutriments essentiels** au bon fonctionnement de l'organisme, et particulièrement adaptés au **maintien de la santé à tous les âges** et les stades de la vie.
- De plus, au-delà des nutriments, on parle de plus en plus d'un **effet matrice** (l'agencement physique de tous ces constituants), qui pourrait contribuer à expliquer certains effets bénéfiques du lait et des produits laitiers.

Pour chercher à se rapprocher du lait, les alternatives végétales doivent être artificiellement enrichies en calcium, vitamine B2, vitamine B12, vitamine D..., alors que le **lait**, lui, est **nutritionnellement bon par nature!**



RECOMMANDATIONS

Les recommandations pour les produits laitiers, qu'elles intègrent ou non des alternatives végétales enrichies en calcium, varient d'une source à l'autre.

La *Pyramide Alimentaire Food in Action / Institut Paul Lambin* recommande de consommer chaque jour **2 à 3 portions quotidiennes** d'aliments de cette famille.

PAR EXEMPLE:

1 PRODUIT LAITIER NATURE + 1 PRODUIT LAITIER SUCRÉ + 1 FROMAGE



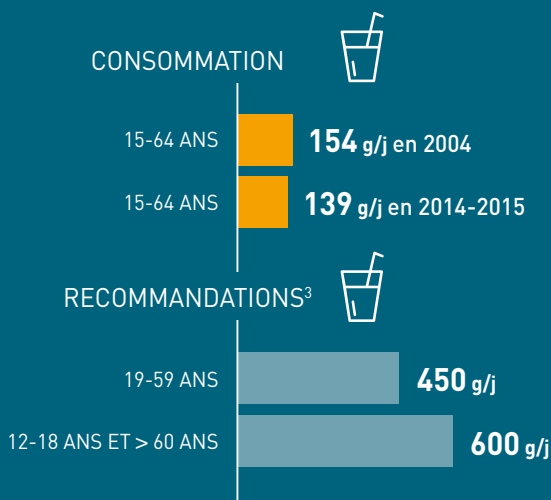
En **Flandre**, le Vigez émet des recommandations plus précises (Cf. Tableau).

	QUANTITÉS RECOMMANDÉES PAR JOUR POUR LA CONSOMMATION DE:	
	LAIT ET DE PRODUITS À BASE DE SOJA ENRICHIS AU CALCIUM	FROMAGE (QUANTITÉS MAXIMALES)
Enfants d'âge préscolaire (3-5 ans)	500 ml (chez les < 4 ans) 500 ml (chez les ≥ 4 ans)	20 g (1 tranche)
Enfants (6-11 ans)	450 ml	20 g (1 tranche)
Adolescents (12-18 ans)	600 ml	40 g (2 tranches)
Adultes (19-59 ans)	450 ml	20 g (1 tranche)
Adultes plus âgés (≥ 60 ans)	600 ml	40 g (2 tranches)

UNE CONSOMMATION NETTEMENT INSUFFISANTE ¹

- ✓ La consommation de produits laitiers et de produits à base de soja enrichis en calcium, sans les fromages, atteint à peine **160 g/jour en moyenne**. Cela représente à peine:
 - **35%** des AR² pour les enfants de 6-11 ans et pour les adultes (19-59 ans)
 - **27%** des AR² pour les adolescents (12-18 ans) et les adultes ≥ 60 ans
- ✓ La situation est plus préoccupante en **Wallonie**, avec une consommation moyenne de **140 g/jour**, qu'en **Flandre**, où elle est de **171 g/jour**.
- ✓ La situation s'est dégradée depuis l'enquête de consommation précédente, qui porte sur l'année 2004: en 10 ans, chez les 15-64 ans, elle est passée de **154 à 139 g/jour** (il n'y avait pas de données sur les plus jeunes en 2004).
- ✓ À noter consommation de cette famille d'aliments est la plus élevée chez les 3-5 ans (301 g/jour), puis elle diminue avec l'âge, et n'est plus que de **139 g/jour chez les 40-64 ans**.
- ✓ Dans cette famille, seule la consommation de **fromage** tire son épingle du jeu: elle est en moyenne de **30 g/jour**, ce qui est globalement conforme aux recommandations de 20 à 40 g/jour selon l'âge.

PRODUITS LAITIERS (LAIT ET PRODUITS À BASE DE SOJA ENRICHIS EN CALCIUM, HORS FROMAGE)



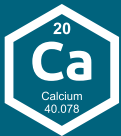
MANQUE DE CALCIUM EN BELGIQUE

- ✓ La faible consommation de produits laitiers à **un impact direct sur nos apports en calcium**. Ainsi, l'apport en calcium, révélé par la dernière enquête de consommation alimentaire, est nettement **en dessous des recommandations** en la matière².
- ✓ L'apport moyen en calcium est plus faible en **Wallonie (732 mg/jour)** qu'en **Flandre (784 mg/jour)**.
- ✓ Au final, la proportion de gens qui atteignent les recommandations en calcium est à peine:
 - 1 personne sur 5
 - 1 femme sur 7



LE SAVIEZ-VOUS ?

Contrairement à ce que l'on entend parfois, il est très difficile, voire impossible, de **manger de façon naturelle assez de calcium sans consommer de produits laitiers**, à moins de recourir à la supplémentation et/ou l'enrichissement.



CALCIUM



Références:

1. ISP 2016. Enquête de consommation alimentaire 2014-2015.
2. CSS 2016. Recommandations nutritionnelles pour la Belgique 2016.
3. L'ISP utilise les recommandations du Vigez 2012.

QUE M'APPORTENT LES PRODUITS LAITIERS?

L'apport de référence (AR)
correspond à 2000 kcal/jour,
soit les besoins moyens d'une
femme adulte.



**1 VERRE DE LAIT (200 ml)
+ 1 YAOURT (125 g)
+ 1 MORCEAU DE FROMAGE
D'ABBAYE (35 g)
M'APPORTENT:**

Références:

Apports de référence pour un adulte
moyen selon le Règlement EU n°1169/2015

Les produits laitiers représentent la principale source de calcium, mais ce n'est pas tout. Ils fournissent bien d'autres nutriments utiles à l'équilibre alimentaire.

Voici ce qu'apportent **3 portions de produits laitiers**.



Des **PROTÉINES** de qualité pour les muscles

42% de l'AR en protéines



Du **CALCIUM** et du **PHOSPHORE** pour les os et les dents

89% de l'AR en calcium

72% de l'AR en phosphore



Des **VITAMINES** pour la protection

17% de l'AR en vitamine A

54% de l'AR en vitamine B2

74% de l'AR en vitamine B12



Du **MAGNÉSIUM** pour l'énergie

33% de l'AR en magnésium

Des autres **NUTRIMENTS**

Vitamines B3 (niacine), B5, B6, B9 (folates), D, sélénium, zinc...

LES PRODUITS LAITIERS: ENTIERS OU ÉCRÉMÉS?

Tout dépend de la situation, des objectifs poursuivis et... des préférences gustatives! L'écémage du lait présente des avantages et des inconvénients:

AVANTAGES:

- Augmentation des teneurs relatives en protéines, en minéraux et en vitamines solubles dans l'eau (comme la B2 et la B12)
- Réduction de la teneur en graisses saturées et en cholestérol.

INCONVÉNIENTS:

- Perte des vitamines solubles dans le gras: principalement les vitamines A et D
- Modification du goût
- Diminution de l'onctuosité



ENFANTS: mieux vaut préférer les **produits entiers**



ADULTES: s'il n'y a pas d'excès de poids, les produits laitiers peuvent être entiers. En cas d'**excès de poids**, les **produits laitiers écrémés** peuvent constituer un choix intéressant (en partie ou en totalité). Le lait demi-écémé constitue un bon compromis.



PERSONNES ÂGÉES: on privilégiera les produits laitiers qui sont le mieux acceptés selon **le goût!**

LE SAVIEZ-VOUS ?

Bien que les produits laitiers entiers contiennent des **graisses saturées**, les études ne montrent **pas d'augmentation du risque cardiovasculaire** avec la consommation de produits laitiers entiers.

E.R. : Marie-Christine Marchand, APAQ-W, Avenue Comte de Smet de Nayer 14, 5000 Namur © ApaQ-W 2016