

**Health  
and  
Food**

[www.healthandfood.be](http://www.healthandfood.be)

# VISIO

Réalisé avec la collaboration de l'APAQ-W

## Le lait en questions



**Le lait et les produits laitiers font parfois l'objet de phénomènes de rejet. Cette attitude hostile s'accompagne même parfois de l'exclusion définitive et à tort des laitages de certains schémas alimentaires. Le point sur le lait, ses atouts, ses effets sur la santé et les malentendus qui lui collent à la bouteille...**

### **1° L'intolérance au lactose: un problème de confusion**

L'intolérance au lactose (le sucre du lait) est courante chez l'adulte, mais contrairement à certaines idées reçues, elle n'a absolument rien à voir avec l'allergie au lait de vache. Elle est la conséquence d'une déficience en lactase, l'enzyme intestinale qui digère le lactose, alors que l'allergie au lait implique une réaction immunitaire de l'organisme, dirigée contre les protéines du lait. La cause la plus fréquente de l'intolérance au lactose est... l'âge. En effet, l'activité de l'enzyme diminue au fil du temps. Dans nos pays, environ sept adultes sur dix sont concernés. Cependant, les symptômes de l'intolérance au lactose (ballonnements, douleurs intestinales...) ne sont pas si répandus. Pour la plupart des individus, l'activité lactasique résiduelle permet encore d'ingérer l'équivalent de deux verres de lait. Et par ailleurs, les symptômes peuvent s'améliorer au cours de prises répétées. En clair, continuer à consommer des laitages fait paradoxalement du bien à l'intolérant au lactose... Enfin, certains produits laitiers sont pauvres en lactose ou le dégradent (fromages, yaourts, beurre, boissons à base de lait fermenté), voire en sont totalement dépourvus (les laits dé lactosés).



### **2° L'allergie au lait de vache: rare chez l'adulte**

L'allergie aux protéines du lait de vache touche environ 2 à 3 % des enfants, généralement de la naissance jusque l'âge de 2 ans. Elle est exceptionnelle chez l'adulte, qui est plus souvent allergique à d'autres aliments comme les

œufs ou les arachides. Pourquoi est-elle plus fréquente chez le nourrisson? Parce qu'il possède un organisme fragile, très sensible aux premiers antigènes alimentaires qui peuvent déclencher chez lui des réactions allergiques précoces. Or, le lait de vache est le premier aliment consommé par bébé, s'il n'est pas allaité. Traditionnellement, l'allergie au lait de vache se manifeste par des troubles digestifs, cutanés et, de plus en plus, par des symptômes respiratoires, comme la rhinite ou même l'asthme. Dans ce cas, bien sûr, la solution consiste en l'éviction des produits laitiers et leur remplacement par des laits infantiles hypoallergéniques, dans un premier temps. Heureusement, cette forme d'allergie disparaît spontanément avec l'âge et ce, d'autant plus qu'elle est apparue précocement.



Le lait et les autres produits laitiers peuvent donc être réintroduits progressivement dans l'alimentation de l'enfant, dès que l'allergie ne montre plus aucun signe d'activité.

### 3° Le lait: une victime facile

On reproche parfois au lait et surtout aux fromages leur richesse en graisses et en calories. Et pour cette raison, ils peuvent être exclus de certains régimes amaigrissants, par exemple. Pourtant, le lait et les laitages présentent de nombreuses qualités: ils peuvent être consommés sous une forme écrémée, tout en continuant à apporter beaucoup de calcium et de protéines. Or, ces dernières sont particulièrement intéressantes par l'effet rassasiant qu'el-

les procurent. Mais n'oublions pas que la fraction grasse du lait renferme des vitamines A et D, particulièrement importantes au cours de la croissance. Nature ou en recettes variées, les produits laitiers permettent d'agrémenter un régime équilibré et efficace. Enfin, le lait est aussi un aliment à ne pas négliger si l'on est végétarien, pour couvrir les besoins en acides aminés essentiels et en calcium, par exemple.

### 4° Il protège l'os

C'est bien connu, les produits laitiers constituent une des meilleures sources de calcium de notre alimentation. Des apports suffisants en calcium durant l'enfance et l'adolescence sont indispensables pour optimiser le capital calcique, qui diminue inexorablement avec l'âge. C'est la base de la stratégie qui vise à prévenir l'ostéoporose et les fractures qui lui sont associées. Plus on mange du calcium à cet âge de la vie, plus le squelette sera dense et solide. Mais manger et boire du lait demeure aussi essentiel à l'âge adulte, pour freiner l'érosion de l'os. La vitamine D retrouvée dans les produits laitiers entiers joue également un rôle essentiel, puisqu'elle favorise l'utilisation du calcium pour le squelette. Par ailleurs, des travaux plus récents soulignent que les apports protéiques interviennent également et potentialisent l'action bénéfique du calcium. Ça tombe bien, avec les produits laitiers, vous avez ici des aliments de choix!

### 5° L'allié des régimes

Au-delà de l'écémage du lait et de sa richesse en protéines, un autre nutriment du lait semble tirer son épingle du jeu dans la perte ou, plutôt, le contrôle du poids. Tout cela est encore fort débattu, mais il semble qu'on observe une plus grande perte de masse grasse dans les régimes riches en produits laitiers par rapport à des régimes hypocaloriques pauvres en laitages... L'explication? Elle est



encore mystérieuse, mais il se pourrait que le calcium laitier joue un rôle. Bien sûr, n'abusez pas des fromages trop riches en matières grasses, qui malgré leur richesse en calcium, risquent d'avoir des effets plutôt pernicious sur votre ligne...

### 6° Contre le stress, pour le sommeil?

Pourquoi le lait chaud sucré de nos grands-mères facilite-t-il l'endormissement? La réponse pourrait venir des recherches menées sur les protéines du lait. En effet, on a identifié certains fragments de ces protéines (des peptides) qui semblent avoir des effets positifs sur notre système immunitaire, sur le stress, sur les vaisseaux sanguins et sur le sommeil.



### 7° Le bon lait bonifie le cœur de l'homme

Les travaux récents ont montré qu'une alimentation riche en fruits et légumes, pauvre en graisses et comportant des produits laitiers allégés diminue sensiblement la tension artérielle et de manière comparable à une alimentation pauvre en sel. Ici encore, le calcium semble jouer un rôle. En effet, ce minéral aurait des propriétés hypotensives. Il semble même que les gros consommateurs de calcium soient moins concernés par les problèmes d'hypertension artérielle.

### 8° Le lait, boisson utile des temps modernes

À l'heure où la prévention de l'obésité est une préoccupation de taille, où la consommation de boissons sucrées, snacks et autres fast-food a envahi notre mode de vie, le lait peut se vanter d'être une boisson de choix, avec des glucides qui donnent une énergie de façon très progressive (ce qui évite aux pancréas de devoir fabriquer beaucoup d'insuline, comme avec les aliments sucrés), et ses nombreux autres nutriments.

## Rôti de veau Orloff, façon Orval

*Ingrédients pour 6 personnes:*

600 g de rôti de veau, 6 tranches de fromage d'Orval, 6 tranches de jambon d'Ardenne, 1 càs d'huile d'olive, sel, poivre.

### **Préparation:**

Enlever la couenne du jambon. Couper le rôti en 6 tranches. Recomposer le rôti en alternant une tranche de viande, une tranche de jambon et une tranche de fromage. Lier le tout. Placer dans un plat en pyrex, badigeonner d'huile et assaisonner. Cuire au four 15 minutes à 200°C et ensuite 25 minutes à 180°C. Accompagner de haricots princesses fins et d'une purée de pommes de terre, par exemple.

*Composition nutritionnelle par portion (avec haricots princesses et purée)*

Energie (kcal)	491	Protéines (g)	47,6
Lipides (g)	17,6	Glucides (g)	35,3
Acides gras saturés (g)	10,8	Fibres (g)	10,2
Cholestérol (mg)	88		



**Health  
and  
Food**  
www.healthandfood.be

Health and Food VISIO est un supplément de Health and Food, bimestriel destiné au corps médical, une publication de Sciences Today

Editeur responsable :  
Danièle Degossely

Rue de Rixensart, 18/17  
1332 GENVAL - BELGIUM  
Tel/Fax 02/653.21.58

[www.healthandfood.be](http://www.healthandfood.be)

Reproduction interdite sauf accord de l'éditeur