

## Pasteurisé ou UHT: quel lait doit-on donner aux enfants?



**Partout dans le monde, le lait le plus souvent recommandé pour les enfants en bas âge est le lait entier de vache. Il contribue à l'alimentation équilibrée en apportant les bonnes substances nutritives. C'est aussi l'aliment qui a été le plus longtemps et le mieux étudié par la science.**

À douze mois, il est temps pour l'enfant de boire du lait de vache. Pour l'aider à accepter ce nouveau goût, on peut préparer dans les premiers jours la moitié du biberon avec du lait maternel ou une préparation pour nourrissons et l'autre moitié avec du lait entier. On peut aussi diluer le lait avec de l'eau (1/3 d'eau, 2/3 de lait entier), puis augmenter progressivement la proportion de lait. En principe, la transition au lait de vache est l'affaire d'une semaine.

### **Lait entier ou lait drink**

Les enfants peuvent boire du lait entier sans restriction. La consommation de lait drink (lait partiellement écrémé avec 2,7 % de matière grasse) ne pose aucun problème lorsqu'elle fait partie des habitudes familiales. Par contre, le lait écrémé (lait partiellement écrémé avec moins de 2,7 % de matière grasse et lait écrémé) n'est pas adapté aux enfants.

### **Pasteurisé ou UHT?**

Le lait UHT est chauffé à bien plus haute température et plus longtemps que le lait pasteurisé; c'est pourquoi on peut

le conserver sur une plus longue durée sans réfrigération. Sa teneur en vitamines est presque la même que celle du lait pasteurisé et sa teneur en minéraux est identique. Cependant, lorsque le lait n'est pas conservé au frais, sa teneur en vitamines finit par diminuer. Il est donc préférable de mettre le lait UHT au réfrigérateur lorsqu'on le consomme au quotidien. En général, il vaut mieux donner du lait pasteurisé aux enfants en bas âge que du lait UHT. Mais ce dernier constitue une bonne solution de secours.

### **Lait cru**

Pour des raisons d'hygiène, le lait cru doit être à chaque fois suffisamment chauffé. C'est la seule façon de neutraliser les bactéries pathogènes. Si on le fait chez soi, cependant, il subit une transformation plus radicale et perd beaucoup plus de vitamines que lors d'une pasteurisation industrielle.

### **Additifs**

Le lait contient suffisamment de substances nutritives. Il n'est pas nécessaire de lui ajouter des céréales, du chocolat ou des additifs riches en vitamines. La plupart de ces produits sont très sucrés et dénaturent le goût du lait.

### **Prévenir les allergies avec du lait de soja?**

Il n'est plus conseillé de remplacer le lait par des produits à base de soja pour prévenir les allergies au lait de vache. Les boissons à base d'amandes, de riz ou d'autres céréales non plus n'égalent pas le lait sur le plan nutritif, même si on leur ajoute du calcium et des vitamines de manière artificielle. Outre la bonne quantité et la bonne qualité de protéines, il leur manque les bons acides gras et de nombreuses autres substances présentes dans le lait que l'on ne trouve pas dans les céréales ou les fruits à coque à l'état naturel.

### **La quantité nécessaire**

La Société Suisse de Nutrition (SSN) recommande une consommation quotidienne de lait et de produits laitiers pour les enfants. Ceux qui n'aiment pas le lait peuvent manger plus de yogourts et de fromage.

Entre un et quatre ans, l'enfant doit de préférence consommer trois à quatre portions de lait ou de produits laitiers par jour. Une portion équivaut à 1 dl de lait entier, 100 g de yogourt nature, 100 g de séré ou de cottage cheese (à partir de deux ans), 15 g de fromage à pâte dure ou 30 g de fromage à pâte molle.



#### **Plus d'informations à ce sujet**

Fiche d'informations pour parents:

Que représente une portion de lait?

[www.swissmilk.ch/creches-garderies](http://www.swissmilk.ch/creches-garderies)

> L'alimentation des bébés et des enfants

#### **Réponses à vos questions nutritionnelles**

Vous avez des questions sur le lait et les produits laitiers, ou sur l'alimentation saine en général? Profitez du service de conseils de Swissmilk, par téléphone ou par courriel:

031 359 57 58, [nutrition@swissmilk.ch](mailto:nutrition@swissmilk.ch)