

Le lait et les produits laitiers comme en-cas Donnez une alimentation qualitative à vos enfants et adolescents

Dans quelle mesure la consommation de lait et de produits laitiers comme en-cas influence-t-elle, chez les enfants et les adolescents, la qualité globale de leur alimentation? Pour répondre à cette question qui n'avait encore jamais été étudiée, des scientifiques ont récemment analysé les données de l'étude «Identification and prevention of Dietary- and lifestyle induced health **EF**fects In Children and infant**S**» (IDEFICS) et les ont publiées dans la revue «Nutrients» (à télécharger librement sur <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/3/642>).



Cette analyse de l'étude IDEFICS se base sur les données alimentaires d'enfants âgés de 2 à 10 ans. Au début de l'étude (T0), durant les années 2007 et 2008, l'analyse incluait 8807 enfants et adolescents. Après deux ans, à la première date de contrôle (T1), les participants enregistrés étaient encore au nombre de 5085. Et après les quatre années suivantes, à la dernière date de contrôle (T3), ils n'étaient plus que 1991. Les enfants et adolescents provenaient de huit pays européens: l'Italie, l'Estonie, Chypre, la Suède, la Belgique, la Hongrie, l'Espagne et l'Allemagne.

Les participants ont reçu des recommandations générales uniformes concernant une alimentation et un mode de vie sains:

- boire beaucoup d'eau
- manger beaucoup de fruits et légumes
- passer peu de temps devant un écran
- avoir beaucoup d'activité physique
- dormir suffisamment.

Il n'a toutefois pas été procédé à une intervention alimentaire particulière. Un rappel de l'alimentation des dernières 24 heures et un questionnaire de fréquence alimentaire ont été utilisés pour l'enquête sur les habitudes alimentaires. Les questions ont porté sur 43 points d'alimentation au total. À partir de là, on a calculé le «Diet Quality Index» (DQI), un indice reconnu spécialement créer pour les enfants et les adolescents.

Le DQI permet d'évaluer en tout cas trois principaux aspects: la qualité, la diversité et l'équilibre. Tous les en-cas pris entre le petit-déjeuner et le dîner, durant l'après-midi et après le souper comptaient comme tels. En ce qui concerne les groupes d'aliments, le groupe «Lait» comprenait le lait entier, le lait partiellement écrémé et le lait écrémé, le groupe «Yogourt» tous les types de yogourts, le groupe «Fromage» toutes les variétés fromagères, et le groupe «Dessert au lait» des produits tels que le riz au lait ou le séré aromatisé.

Résultats

Globalement, l'analyse transversale effectuée au début de l'étude (T0) a donné des valeurs DQI significativement plus élevées sur le plan statistique lorsque les enfants et adolescents consommaient du lait, du yogourt et du fromage en en-cas, comparativement à ceux qui n'en prenaient pas ou n'avaient pas l'occasion d'en consommer. L'analyse transversale au moment T1 a de nouveau donné des valeurs DQI significativement meilleures lorsque le lait, le yogourt et le fromage étaient consommés entre les repas principaux. Au moment T3, alors que tous les participants étaient devenus plus âgés, seule la consommation de fromage avait encore un effet significatif.

L'analyse longitudinale entre les moments T0 et T1 a également fourni des valeurs DQI significativement plus élevées lors de la consommation de lait et de produits laitiers en en-cas, comparativement aux enfants et adolescents qui ne consommaient pas ces produits. Entre les moments des enquêtes T1 et T3, des valeurs DQI significativement supérieures ont également été enregistrées pour la consommation de fromage.

Conclusions

Les scientifiques concluent de leur analyse – la première sur cette problématique – que la consommation de lait et de produits laitiers comme en-cas durant l'enfance et l'adolescence contribue, sur la base d'une évaluation objective, à une amélioration qualitative globale de l'alimentation et devrait en outre être utilisée stratégiquement pour améliorer la qualité de l'alimentation durant cette période si délicate du développement.

Bibliographie

Iglesia I, Intemann T, De Miguel-Etayo P, et al. Dairy Consumption at Snack Meal Occasions and the Overall Quality of Diet during Childhood. Prospective and Cross-Sectional Analyses from the IDEFICS/I.Family Cohort. *Nutrients* 2020;12(3).

Pour de plus amples informations

Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk
Nutrition & cuisine / Centre de compétences «lait»
Susann Wittenberg, écotrophologue BSc
Weststrasse 10, case postale, 3000 Berne 6
031 359 57 57, factsandnews@swissmilk.ch

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, mai 2020