

En bonne santé aujourd'hui, demain et à l'avenir Symposium sur la nutrition et la santé de la FIL 2024

L'importance du lait et des produits laitiers dans les recommandations nutritionnelles était le thème principal de la quatrième édition du symposium annuel sur la nutrition et la santé de la Fédération Internationale du Lait (FIL). Une nouvelle fiche d'information a également été publiée à ce sujet.



Cette année encore, le symposium de la FIL a été organisé en ligne à différents moments de la journée pour permettre aux auditeurs·trices vivant dans les deux hémisphères de choisir celui qui leur convenait le mieux. De cette façon, 400 participant·es ont pu y assister. L'accent a été mis sur une approche comparative de la place des produits laitiers dans les recommandations nutritionnelles à travers le monde.

Laurence Rycken, la nouvelle directrice générale de la FIL, a souligné que les recommandations alimentaires basées sur les lignes directrices de la FAO constituaient la pierre angulaire des recommandations nationales pour une alimentation équilibrée. Les différences entre les différentes lignes directrices nationales s'expliquent par le fait qu'elles sont adaptées aux préférences culturelles et aux habitudes alimentaires de chaque pays. Elles visent cependant toutes à réduire le risque de maladies liées à l'alimentation.

Mauvaise alimentation: un problème mondial non sans conséquences

L'adoption d'une mauvaise alimentation est un problème majeur et croissant dans le monde entier, comme le souligne le Dr Francesco Branca, directeur du département Nutrition et sécurité sanitaire des

aliments auprès de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), entraînant de graves conséquences à la fois sanitaires et financières. Le taux d'obésité continue de progresser, en particulier chez les enfants, non seulement dans les pays à revenu élevé, mais dans le monde entier. Il est donc important de suivre les recommandations nutritionnelles, car une alimentation saine, composée d'une variété d'aliments aussi peu transformés que possible, fournit tous les nutriments nécessaires en quantité suffisante, quel que soit l'âge et l'état physiologique de la personne concernée. La nouvelle génération de recommandations couvre différents aspects de l'alimentation et englobe, outre la nutrition, la sécurité alimentaire et la durabilité. Elles tiennent également compte des valeurs culturelles et sociales liées aux habitudes alimentaires. Toutefois, elles doivent avant tout garantir l'apport de tous les nutriments essentiels, conformément aux directives de la FAO.

Une alimentation durable et saine à la fois?

Dans son introduction, le Dr Sinéad McCarthy du Teagasc Food Research Centre en Irlande pose la question de savoir si l'apport en nutriments d'une alimentation ayant une faible empreinte carbone est approprié. Selon un article de synthèse paru récemment, une alimentation durable sur le plan environnemental, telle que recommandée par la commission EAT-Lancet, augmente le risque d'un apport insuffisant en zinc, en calcium, en iode et en vitamines B12, A et D. La commission souligne qu'une alimentation respectueuse du climat doit prendre en compte l'ensemble de la chaîne alimentaire, de la production à la consommation, car une modification de la quantité et du type d'aliments peut avoir des effets aussi bien positifs que négatifs sur les autres maillons de la chaîne. La commission préconise donc le développement de stratégies visant à réduire l'empreinte carbone liée à une production alimentaire efficace. C'est là qu'il est possible d'obtenir le plus grand impact, puisque 88 % des émissions de gaz à effet de serre sont générées lors de la phase de production.

La commission a présenté sa propre étude, dans laquelle l'empreinte carbone générée par l'alimentation de 1500 consommateurs en Irlande a été calculée. On peut en dégager trois modèles alimentaires différents. Le premier, selon lequel se nourrissent 25 % des personnes interrogées, n'est pas durable; il comprend une grande part de viande transformée, de snacks salés et d'alcool, et présente l'empreinte carbone la plus élevée avec 7,5 kg de CO₂/jour. Une proportion comparable des personnes interrogées suit quant à elle un modèle d'alimentation durable, très proche des recommandations, composé d'une part importante de fruits et légumes, de poisson, de produits laitiers et d'un peu de viande rouge. Ce modèle alimentaire génère 6,3 kg de CO₂ par jour. Le troisième groupe, qui représente près de la moitié des personnes interrogées, se nourrit selon un modèle à forte teneur en viande rouge, en produits laitiers et en féculents, comme c'est la tradition en Irlande. Il est donc qualifié de culturellement durable, car avec 6,2 kg de CO₂ par jour, il se situe dans la même fourchette que le modèle durable, lequel suit davantage les recommandations sur le plan nutritionnel et physiologique. Il est important que les modèles alimentaires recommandés soient accessibles, mais aussi qu'ils correspondent aux habitudes culturelles et soient aussi durables que possible. Sinéad McCarthy présente une autre étude qui a examiné dans sept pays européens la mesure dans laquelle l'alimentation de la population suivait les recommandations et son impact sur les émissions de gaz à effet de serre et la santé, deux priorités actuelles.

La situation est similaire dans tous les pays: si la consommation de fruits et légumes, de féculents et de produits laitiers est inférieure aux recommandations, celle de viande est supérieure. Cette dernière est également à l'origine de la plus grande partie des émissions de gaz à effet de serre. La consommation de

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berne

www.swissmilk.ch/nutrition

Suisse. Naturellement.

snacks sucrés et salés, de boissons sucrées, d'autres aliments hautement transformés, d'alcool, etc. qui ne devraient être consommés que de temps en temps, est partout largement supérieure aux recommandations. Ce groupe d'aliments est ainsi responsable de 11 (Italie) à 33 % (Irlande) des émissions de gaz à effet de serre, qui sont même supérieures aux émissions liées à la consommation de lait dans six des sept pays. Cela est d'autant plus préoccupant que ces aliments ne contribuent pas à une alimentation saine. Si la consommation des différents groupes d'aliments était adaptée aux recommandations, les émissions de gaz à effet de serre augmenteraient certes en raison d'une plus grande consommation de fruits et légumes, de féculents et de produits laitiers, mais si, en même temps, la consommation de viande était réduite pour atteindre les recommandations et la consommation d'aliments superflus diminuée de moitié, les émissions de gaz à effet de serre seraient nettement réduites dans leur ensemble. La réduction visée dépend des recommandations spécifiques à chaque pays et des habitudes alimentaires actuelles.

Suivre de plus près les recommandations alimentaires ne conduit donc pas dans tous les cas à une alimentation plus respectueuse du climat. Par ailleurs, il est important d'examiner la contribution de chaque groupe d'aliments à la santé et à la durabilité. L'analyse a montré que le groupe des snacks et des aliments hautement transformés, qui ne contribuent pas à une alimentation saine, ont une empreinte carbone aussi élevée que les produits d'origine animale, qui fournissent des nutriments importants. Une augmentation de la consommation de fruits et légumes entraînerait également une hausse des émissions de gaz à effet de serre, qui serait facilement compensée par une réduction de la consommation des deux groupes d'aliments susmentionnés. Comme les émissions de gaz à effet de serre des étapes en aval sont beaucoup plus faibles que celles de la production primaire des aliments, une agriculture efficace et respectueuse de l'environnement contribuerait d'autant plus à la durabilité de l'alimentation. En cas de gaspillage alimentaire (food waste), il faut aussi prendre en compte toutes les émissions générées au stade de la production. L'un des problèmes est la variabilité et la fiabilité des données utilisées pour calculer l'impact environnemental. Les facteurs de conversion utilisés pour calculer l'empreinte carbone peuvent varier considérablement. De plus, outre les émissions de CO₂, il faut prendre en compte d'autres effets sur l'environnement tels que la consommation d'eau, l'utilisation des terres, l'eutrophisation, etc., qui peuvent nettement varier d'un groupe d'aliments à l'autre.

L'Afrique du Sud: un pays avec une grande diversité, des inégalités, des défis et... une faible consommation de lait

L'Afrique du Sud est un pays qui présente une grande diversité culinaire, des inégalités socio-économiques et des défis en matière de santé, explique la professeur Corinna Walsh de l'Université de l'État-libre, en Afrique du Sud. Plus de la moitié des personnes malades souffrent d'une maladie non transmissible. L'objectif principal des premières recommandations alimentaires, publiées en 2003, était d'aider la population à manger sainement afin de couvrir ses besoins nutritionnels et à se protéger contre les maladies non transmissibles liées à l'alimentation. Dans ces recommandations, aucune quantité des différents groupes d'aliments n'est indiquée, mais des recommandations qualitatives (tous les jours, à chaque repas, en grande ou en faible quantité, etc.) sont émises. La consommation quotidienne de produits laitiers parmi lesquels figurent le lait, l'amas (lait fermenté) et le yogourt non sucré, mais pas le fromage, est ainsi recommandée. Le groupe des produits laitiers a été inclus dans les recommandations parce qu'ils constituent une excellente source de micronutriments tels que le calcium et le potassium, tout en contenant peu de sodium. Les protéines de haute qualité peuvent compléter les sources de protéines pauvres en lysine. Les produits laitiers sont également de bonnes sources de peptides bioactifs,

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berne

www.swissmilk.ch/nutrition

Suisse. Naturellement.

d'acides gras spécifiques et, sous forme fermentée, ils ont un pH et un rapport sodium-potassium faibles. Selon certaines revues de la littérature, la combinaison de ces nutriments dans la matrice du lait a un effet protecteur contre les maladies non transmissibles comme le syndrome métabolique.

En l'absence d'une enquête exhaustive sur l'alimentation de la population sud-africaine, une revue systématique a rassemblé les données disponibles dans la littérature sur ce sujet ainsi que sur l'état nutritionnel des adultes en Afrique du Sud entre 1997 et 2019. Celles-ci montrent que la consommation de lait en Afrique du Sud est nettement plus faible que dans d'autres pays du monde. Comme la consommation de fruits et légumes est également faible, cela se répercute sur les apports en calcium et en potassium, qui sont inférieurs aux recommandations dans toutes les couches de la population et encore plus faibles à la campagne qu'en ville. C'est pourquoi les autorités s'efforcent de sensibiliser la population aux bienfaits de la consommation de lait et de produits laitiers pour la prévention des maladies.

La problématique des micronutriments dans une alimentation durable

Le Dr Stephan van Vliet, professeur assistant en sciences de la nutrition à l'Université d'État de l'Utah, ouvre son exposé en affirmant que la carence en micronutriments est un problème mondial qui touche aussi bien les pays à hauts revenus que ceux à faibles revenus. Les points critiques sont surtout la vitamine E et l'acide folique, dont les aliments végétaux sont les meilleures sources, ainsi que le fer, le zinc, la vitamine B₁₂ et la vitamine D, qui se trouvent principalement ou exclusivement dans les aliments d'origine animale. Les carences en calcium et en vitamine A sont également fréquentes, les besoins pouvant être couverts par des produits d'origine végétale et animale. Les raisons des carences en micronutriments sont diverses. Dans les pays à hauts revenus, ces carences sont généralement dues à un régime alimentaire déséquilibré, comprenant beaucoup d'aliments hautement transformés et pauvres en nutriments. Dans les pays à faibles revenus, elles sont plutôt dues à un régime alimentaire peu varié, associé à une faible consommation d'aliments d'origine animale. Il n'est pas possible de remplacer les aliments d'origine animale par des aliments d'origine végétale et inversement. Les indications nutritionnelles figurant sur les produits alimentaires ne mentionnent généralement qu'un petit nombre de composants, alors que les produits en comprennent bien d'autres qui peuvent influencer le métabolisme et la santé. Il n'est donc pas étonnant que 90% des métabolites détectés dans le sang après la digestion d'un burger à la viande et d'un burger végétarien soient différents, bien que leur composition soit la même d'après l'étiquette du produit. C'est pourquoi l'idéal est de combiner les aliments d'origine animale et végétale, car un groupe d'aliments peut compléter les nutriments manquants de l'autre et favoriser leur absorption.

La commission EAT-Lancet tente de relever le défi de nourrir 10 milliards de personnes sans détruire la planète en proposant le régime «Planetary Health Diet». Ce mode d'alimentation consiste à ne consommer que 10 % de calories d'origine animale. On craint toutefois que l'apport en micronutriments critiques tels que la vitamine B₁₂, le calcium, le fer et le zinc n'atteigne plus que 55 à 93 % des recommandations. L'une des raisons pourrait être la teneur élevée en phytates d'un régime presque exclusivement végétal, qui entrave l'absorption des micronutriments. Les calculs montrent qu'une proportion de 30 % de produits animaux peu transformés permet de combler ces lacunes. Il est également suggéré de repenser les systèmes de production agricole et d'abandonner les grandes monocultures au profit de systèmes agroécologiques intégrés, visant à produire des aliments d'origine animale et végétale dans des

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berne

www.swissmilk.ch/nutrition

Suisse. Naturellement.

paysages forestiers ouverts. Cela permettrait à la nature, la sylviculture, l'agriculture et l'homme de coexister, et la production d'aliments sur une surface beaucoup plus petite. Par ailleurs, les aliments produits de manière agro-écologique contiennent plus de micronutriments. On sait également qu'une plus grande diversité de plantes fourragères entraîne une plus grande densité nutritionnelle du fourrage. La durabilité de la production animale peut être améliorée en complétant les herbages variés des pâturages par des sous-produits issus de la production alimentaire.

La biodisponibilité, un sujet complexe

Dans sa présentation, le Dr Natalie Ahlborn de l'Université Massey de New York soulève la problématique d'un apport suffisant en micronutriments dans une alimentation durable. Elle attire notamment l'attention sur les différences en ce qui concerne la biodisponibilité et l'influence de l'effet de matrice sur le potentiel d'absorption des nutriments par l'organisme. En se basant sur l'exemple du calcium, elle explique qu'en formant des micelles de caséine qui fixent 66 % du calcium du lait, le phosphate de calcium issu du lait est nettement mieux absorbé que lorsqu'il est administré sous forme de complément alimentaire. En effet, le phosphate de calcium issu du lait est transformé en coagulum dans l'estomac avec la protéine de caséine micellaire et la libération se fait très lentement pendant l'hydrolyse de la protéine. 30 à 40 % du calcium du lait peut être absorbé de cette manière. Une supplémentation fournit par contre de très grandes quantités de calcium en peu de temps, ce qui entraîne une saturation des mécanismes d'absorption. Le taux d'absorption en est drastiquement réduit et n'est plus que d'environ 5 %. En ce qui concerne les boissons dans lesquelles du calcium est ajouté, la nature du composé est également importante. Le phosphate de calcium, disponible en grande quantité dans le lait, est nettement moins bien absorbé dans les boissons au soja. En revanche, si du carbonate de calcium est ajouté, la disponibilité du calcium dans la boisson de soja est aussi bonne que dans le lait de vache. De même qu'il existe des mécanismes favorisant l'absorption, certaines substances végétales secondaires peuvent également inhiber l'absorption de micronutriments, comme c'est le cas par exemple des phytates pour le zinc. Ainsi, autant la structure (matrice) des aliments que celle des nutriments influencent la biodisponibilité. À cela s'ajoute la variabilité entre les personnes, dont l'organisme absorbe plus ou moins bien certains nutriments, car l'absorption est en outre régulée de manière homéostatique par le corps. La biodisponibilité des nutriments est réglée par différents facteurs et de nombreuses données sont encore nécessaires pour comprendre les mécanismes sous-jacents et faire des déclarations fiables sur les différents composants et aliments à ce propos. Des recherches complémentaires sont indispensables.

La Chine découvre la valeur des produits laitiers

La consommation de lait en Chine est faible par rapport à d'autres pays et n'atteint que 36 % de la moyenne mondiale (42,6 kg), constate le professeur Guansheng Ma. Cela s'explique par le fait que le lait n'est pas un aliment traditionnel en Chine et que son goût n'est pas très apprécié. Par ailleurs, la production de lait était très faible jusqu'au tournant du millénaire et cet aliment n'était donc guère disponible. La prévalence élevée de l'intolérance au lactose dans la population chinoise et les rumeurs négatives sur le lait de vache sont autant d'obstacles à sa consommation en Chine.

Ce n'est qu'en 1997 que les produits laitiers ont été inclus dans les recommandations alimentaires pour la population chinoise et qu'il a été recommandé d'en consommer régulièrement. Depuis 2016, il est en

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berne

www.swissmilk.ch/nutrition

Suisse. Naturellement.

outre recommandé aux consommateurs·trices d'augmenter leur consommation de produits laitiers en plus de celle de fruits, de légumes, de produits à base de céréales complètes et de soja. La représentation se fait sous la forme d'une pagode, les produits laitiers se trouvant, avec le soja et les noix, au deuxième niveau le plus élevé. Pour les adultes, il est recommandé de consommer 300 g de lait et de produits laitiers par jour, sous différentes formes et dans différents produits, et jusqu'à 500 g pour les enfants.

Nouvelle fiche d'information

Dans le cadre du symposium, la FIL a publié une nouvelle fiche d'information intitulée: «Élaboration de recommandations nutritionnelles basées sur des données probantes: les contributions critiques de l'industrie laitière» (en anglais). Ashley Rosales, responsable de l'équipe d'action de la FIL qui a rédigé la fiche d'information, explique: «La nouvelle fiche d'information de la FIL fournit le contexte et les raisons de la prise en compte des recommandations en cours d'élaboration pour les produits laitiers dans les recommandations mondiales. Elle soulève l'importance d'inclure des aliments riches en nutriments, et notamment les produits laitiers, car ils contribuent à la santé et au bien-être de la société à bien des égards.»

La nouvelle fiche d'information de la FIL peut être téléchargée [ici](#) (en anglais).

Auteure

Barbara Walther Ph. D.

Responsable du groupe de recherche Alimentation humaine, analyse sensorielle et arômes

Département fédéral de l'économie, de la formation et de la recherche DEFR

Agroscope

Schwarzenburgstrasse 161, CH-3003 Bern

+41 (0)58 463 11 72, barbara.walther@agroscope.admin.ch

Impressum

© Swissmilk 2024

Éditeur: Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk, Berne

Responsable de projet: Susann Wittenberg, BSc en écotrophologie, Swissmilk

Traduction: Trait d'Union, Berne

Photo: Shutterstock

Newsletter pour les professionnel·les de la nutrition, septembre 2024

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berne

www.swissmilk.ch/nutrition

Suisse. Naturellement.