

## L'adulte est-il encore en mesure de digérer efficacement les protéines du lait?

Les détracteurs du lait se réfèrent volontiers à la thèse selon laquelle le lait n'est pas un aliment convenant aux adultes. Leur argument: contrairement au nourrisson, l'adulte ne possède pas de gastricine, l'enzyme nécessaire à la digestion des protéines lactiques. Ce ferment qui fait partie du groupe des pepsines (enzymes gastriques protéolytiques) n'est en effet présent que chez le nourrisson.

L'organisme du nouveau-né ne connaît et ne digère que les protéines du lait. Peu à peu, d'autres protéines sont apportées par l'alimentation, qui seront toutes digérées de la même manière. A noter que l'adulte dispose en tout de 8 différentes pepsines pour la digestion gastrique des protéines. Toutes dégradent les protéines dans le milieu acide de l'estomac (acide chlorhydrique) en attaquant la molécule de peptide aux sites de la tyrosine et de la phénylalanine. La gastricine agit à un pH légèrement supérieur à celui que nécessitent les autres pepsines, ce qui est peut-être aussi la raison pour laquelle le nourrisson en a besoin. Dans le milieu presque neutre de l'intestin grêle, les pepsines sont à nouveau inactivées, le relais étant assuré par les enzymes protéolytiques des sucs pancréatiques et de la muqueuse intestinale. Même en l'absence de pepsines, p.ex. après la résection de l'estomac, la digestion des protéines peut être entièrement assurée par les enzymes pancréatiques.



Les adultes en bonne santé sont parfaitement en mesure de digérer les protéines du lait.



## Bibliographie

S. Silbernagl/A.Despopoulos, Taschenatlas der Physiologie, S. 224, Georg Thieme Verlag  
Stuttgart New York, 1983

H.K. Biesalski, Taschenatlas der Ernährung, S.114, Georg Thieme Verlag Stuttgart New York,  
1999

## Pour de plus amples informations

Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL  
Swissmilk  
Relations publiques /Centre de compétences «lait»  
Regula Thut Borner  
Diététicienne diplômée ES  
Weststrasse 10  
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 58  
factsandnews@swissmilk.ch  
www.swissmilk.ch

Mailaiter février 2008

