

## Le lait entier pour les enfants: irremplaçable et préventif

Le lait et les produits laitiers offrent un éventail unique de nutriments qui devraient faire partie de l'alimentation des enfants au quotidien. Les produits laitiers allégés en matière grasse n'aident pas à prévenir le surpoids et le syndrome métabolique.



De nombreuses études montrent les effets positifs de différents composants de la graisse lactique. Pour les enfants en bas âge comme pour ceux d'âge scolaire, le lait de vache et les produits laitiers sont d'importantes sources de calcium. Une alimentation exclusivement végétale entraîne à long terme une déminéralisation des os et des dents.

### Enfants et graisse lactique

Le lait entier est indispensable dans l'alimentation des enfants.

Le nombre d'enfants en surpoids a fortement augmenté ces dernières années. L'obésité infantile s'accompagne souvent de maladies que l'on ne rencontre normalement qu'à l'âge adulte. Le syndrome métabolique – qui implique des troubles circulatoires et métaboliques tels que le diabète de type 2 – est l'une d'elles. Certaines associations spécialisées conseillent de donner aux enfants du lait et des produits laitiers strictement allégés en matière grasse pour prévenir le surpoids et le syndrome métabolique. Toutefois, différentes études tendent à indiquer que les points névralgiques de la lutte contre le surpoids se trouvent ailleurs.

### Le lait protège contre le syndrome métabolique

Par le passé, l'influence de la consommation de lait et de produits laitiers sur le développement du syndrome métabolique a été largement étudiée par des méta-analyses et des revues traitant de l'effet de la matière grasse lactique sur la santé. Les auteurs n'ont trouvé aucun élément indiquant que la consommation de produits laitiers pourrait accroître le risque de développement du syndrome métabolique. Bien au contraire, les résultats montrent que la consommation de produits laitiers est corrélée avec une réduction du risque de maladies cardiovasculaires et de diabète de type 2. Le lait contient des substances bioactives ayant un effet protecteur. Il s'agit des acides linoléiques conjugués, des acides gras à chaînes ramifiées et à nombre impair d'atomes de carbone, ainsi que de nombreux composants bioactifs, comme le calcium, le lysozyme, les protéines du petit-lait (immunoglobulines A, M et G), la sphingomyéline et les glycomacropéptides bifidogènes.



## Le lait agit contre le surpoids

Ces dernières années, un grand nombre d'études ont montré que le lait ne favorise pas le surpoids, mais agit contre lui. Il a également été prouvé que chez les enfants, la consommation de lait allégé en matière grasse n'entraîne pas une réduction de l'apport énergétique. D'après l'étude GRETA, la consommation de graisses alimentaires (beurre inclus) atteint généralement tout juste les quantités recommandées. Chez les enfants, une part considérable de l'apport énergétique provient en fait de glucides raffinés.

### Avoir une approche nuancée du surpoids des enfants

La qualité de l'alimentation n'a pas pour seul indicateur le poids corporel. Elle est souvent trop peu prise en considération dans la discussion sur le surpoids des enfants. Souvent, on plaque trop rapidement sur ceux-ci le cliché de l'enfant « livré à lui-même » et inactif se nourrissant de fastfood. Or, pour les enfants actifs qui mangent de bon appétit, recevant une alimentation riche en nutriments, mais qui ont une tendance au surpoids, il n'y a pas de souci à se faire. L'état de santé d'enfants minces « mauvais mangeurs » ne bougeant pas beaucoup est plus préoccupant.

## La graisse lactique, source de vitamine D

Les produits laitiers possèdent de loin les concentrations en calcium les plus élevées et fournissent en même temps de la vitamine D. Cette dernière améliore la résorption du calcium dans l'intestin grêle, augmente la minéralisation des os et améliore la fonction et la force musculaires. En Suisse, l'apport de vitamine D est de plus en plus insuffisant chez les enfants en période de croissance. La graisse lactique est une importante source de vitamine D. À noter que la teneur en vitamine D du lait est corrélée avec sa teneur en matière grasse.

## Une source de calcium pour les os et les dents

L'enfance et l'adolescence sont des périodes de forte croissance du squelette. Ce sont les âges auxquels les besoins en calcium sont les plus importants. En général, le pic de masse osseuse (PMO = densité osseuse maximale) est atteint avant 30 ans. Le calcium du lait joue ici un rôle prééminent. De nombreuses études montrent qu'un apport optimal de calcium (soit une consommation de lait optimale) durant l'enfance et l'adolescence permet d'atteindre des PMO plus élevés. D'après l'étude EPIC-Oxford, les personnes qui ont une alimentation exclusivement végétale, sans calcium laitier, présentent souvent une densité minérale osseuse trop faible.

Les dents sont principalement composées de dentine. Il s'agit d'une substance dure apparentée à l'os, dont les deux tiers sont de nature minérale. Les os et les dents servent de réserve de minéraux, qu'ils libèrent en cas d'apport insuffisant. Par conséquent, un déficit d'apport en éléments minéraux entraîne à long terme des lésions dentaires. Le calcium du lait offre encore une autre protection. Il forme avec les caséinophosphopeptides un complexe qui augmente la concentration de calcium dans la salive et dans le biofilm bactérien de la plaque dentaire, prévenant la déminéralisation de la dent et entraînant même une reminéralisation des lésions existantes.



Suisse. Naturellement.



[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

## Composition en nutriments du lait

Nutriment	Teneur pour 100 ml de lait entier	Teneur pour 100 ml de lait drink (2,7 %)
Énergie	70 kcal	60 kcal
Eau	87,3 g	88,4 g
Matière grasse	3,99 g	2,76 g
Protéines	3,28 g	3,19 g
Lactose	4,67 g	4,73 g

La différence d'apport énergétique entre le lait entier et le lait drink correspond tout juste à 10 kilocalories pour 100 millilitres de lait.

## Apports recommandés en fonction de l'âge

Âge en années	1	2-3	4-6	7-9	10-12	13-14	15-18
Lait entier en ml par jour*	300	330	350	400	420	Filles 425 Garçons 450	Filles 450 Garçons 500

\*Les apports recommandés pour les différents groupes d'aliments sont fondés scientifiquement sur les études du Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund FKE (Institut de recherche sur l'alimentation des enfants de Dortmund).

Ces chiffres sont valables pour le lait. Le calcul des quantités correspondantes de produits laitiers (fromage) se base sur la teneur en calcium. La teneur en calcium de 100 ml de lait correspond à environ 15 g de fromage à pâte dure ou 30 g de fromage à pâte molle.

## Conclusion

Remplacer le lait entier par du lait allégé en matière grasse n'apporte aucun avantage au plan de la santé. Réduire la quantité de matière grasse lactique, c'est aussi diminuer l'apport de ses composants qui ont un effet protecteur bénéfique. Chez les enfants, le « trop plein » énergétique ne vient pas du lait. Il est provoqué par d'autres aliments comme les douceurs, les boissons sucrées ou les biscuits salés gras. Le calcium du lait est indispensable durant l'enfance. Il contribue à une bonne croissance du squelette et offre une protection efficace pour les dents.

## Bibliographie

Biesalski H.K., et.al., Ernährungsmedizin, Georg Thieme Verlag, 2010  
Reinehr Th., et.al., Pädiatrische Ernährungsmedizin, Schattauer GmbH, Stuttgart, 2012  
Arnold Ch., Jahreis G., Milchfett und Gesundheit, Peer-Review-Verfahren, Ernährungsumschau, 4/2011

Kersting M., Kinderernährung aktuell, Umschau Zeitschriftenverlag GmbH, Sulzbach, 2009  
Hilbig A., et.al., GRETA: Ernährung von Kleinkindern in Deutschland, German Representative Study of Toddler Alimentation, Aktuelle Ernährungsmedizin 2011  
Appleby P., et.al., Comparative fracture risk in vegetarians and nonvegetarians in EPIC-Oxford., Eur J Clin Nutr, 2007  
Walther B., Zahnfreundliche Milchprodukte, Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin, 2013

## Auteurs

Elisabeth Bühler-Astfalk, diététicienne-nutritionniste  
Buehrer Human Nutrition, Schulstrasse 38, 8451 Kleinandelfingen  
téléphone 052 659 22 69, elisabeth.buehrer@bluewin.ch

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, septembre 2014

