

SMP · PSL

*Schweizer Milchproduzenten  
Producteurs Suisses de Lait  
Produttori Svizzeri di Latte  
Producents Svizzers da Latg*

Le **lait**  
nuit à la santé. Réalité ou  
**mythe?**



swissmilk

Face à la quantité d'informations de tous bords qui circulent concernant l'alimentation, il est tout à fait compréhensible de ne plus savoir que penser. Voici 12 mythes décortiqués pour vous:

# 1

L'être humain est-il la seule espèce à boire le lait d'autres animaux?

# 2

Le lait et les produits laitiers font-ils grossir?

# 3

D'autres aliments sont-ils de meilleures sources de calcium que le lait?

# 4

En cas d'intolérance au lactose, dois-je renoncer aux produits laitiers?

# 5

Les boissons végétales ont-elles les mêmes valeurs nutritives que le lait?

# 6

Le lait et les produits laitiers augmentent-ils le risque d'infarctus?

# 7

Le lait provoque-t-il l'ostéoporose?

# 8

Mon enfant souffre d'une allergie à la protéine du lait. Faut-il bannir le lait à jamais?

# 9

La consommation de lait favorise-t-elle l'apparition du cancer?

# 10

Le lait et les produits laitiers stimulent-ils la production de mucus dans les voies respiratoires?

# 11

La consommation de lait provoque-t-elle acné et eczéma?

# 12

Le lait contient-il des résidus d'antibiotiques?



«L'être humain est-il la seule espèce à boire le lait d'autres animaux?»

## L'homme a découvert il y a environ 7500 ans qu'il pouvait traire certains animaux

**L'accès** à la nourriture est dicté par les capacités et l'intelligence de chaque espèce. Les êtres vivants cherchent instinctivement des sources de nourriture afin de ne pas mourir de faim.

L'être humain est la seule espèce qui maîtrise la préparation et la cuisson de denrées alimentaires. Les animaux n'ont pas la capacité d'en traire d'autres. En revanche, s'ils parviennent à trouver du lait, ils le consomment.

env. 8000 av. J.-C.

Premiers signes d'élevage d'animaux de rente en Asie de l'Ouest

Fabrication de fromage en Pologne, comme le montrent des découvertes archéologiques

env. 5500 av. J.-C.

L'érudit romain Pline l'Ancien fait mention du *Caseus Helveticus*, le «fromage des Helvètes»

1<sup>er</sup> siècle apr. J.-C.

Le Grec Athénée de Naucratis mentionne quatre recettes de gâteau au séré

3<sup>e</sup> siècle apr. J.-C.

Le fromage suisse devient un produit d'exportation phare en Europe

Première mention du fromage de Gruyère

1115

Première mention du fromage d'Appenzell

Louis Pasteur met au point la pasteurisation et facilite ainsi la conservation du lait

1750

1864

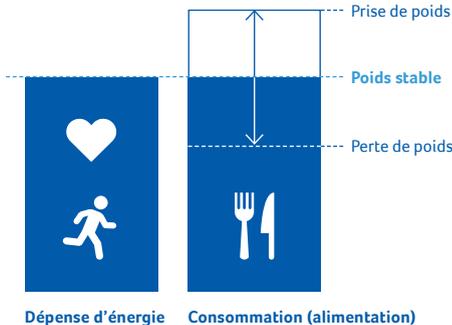


## «Le lait et les produits laitiers font-ils grossir?»

### Un apport calorique supérieur à l'énergie dépensée provoque une prise de poids

**Si** l'on consomme plus d'énergie qu'on n'en dépense, on prend du poids. C'est logique, non? Les recommandations nutritionnelles nationales pour un adulte en bonne santé correspondent à une alimentation standard comprenant 2000 kcal et couvrent tous les nutriments dans les quantités nécessaires. La consommation quotidienne d'au moins trois portions de lait et de produits laitiers est conseillée. Si les recommandations sont suivies et que l'énergie consommée ne dépasse pas les besoins réels, il n'y a pas de prise de poids.

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, aucun aliment n'est à lui seul responsable du surpoids.



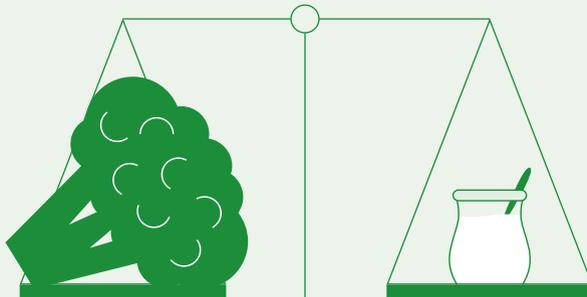


«D'autres aliments  
sont-ils de meilleures  
sources de calcium  
que le lait?»

**Personne ne mange  
300 g de brocoli  
par jour. Par contre,  
180 g de yogourt ...**

**Les** besoins quotidiens en calcium chez un adulte correspondent à 1000 mg. Il existe de fait des aliments qui, pour 100 g, contiennent plus de calcium que le lait. Et pourtant, les légumes verts, les fruits à coque, les graines ou les produits à base d'algue ne sont pas souvent consommés chaque jour en quantité suffisante.

En outre, le lait contient d'autres nutriments, comme l'acide citrique, l'acide lactique et la vitamine D, qui favorisent l'absorption du calcium. Il a été prouvé que l'organisme assimile mieux le calcium issu du lait que celui d'autres aliments.



**300 g de brocoli et  
180 g de yogourt**  
contiennent chacun  
250 mg de calcium et  
couvrent ¼ des besoins  
journaliers d'un  
adulte en bonne santé.

«En cas d'intolérance  
au lactose,  
dois-je renoncer aux  
produits laitiers?»



## Être bien informé et manger l'esprit tranquille

**Une** intolérance au lactose survient lorsque l'intestin grêle produit moins de lactase. Les produits laitiers ne contiennent pas tous du lactose. Les fromages affinés ne posent aucun problème, car la fermentation du lait provoque la dégradation du lactose. C'est aussi le cas des fromages que l'on utilise pour la fondue ou la raclette.

De plus, il existe dans le commerce de détail de nombreuses variantes sans lactose de lait et de produits laitiers. De manière générale, afin d'éviter des carences nutritionnelles, il est déconseillé de renoncer complètement à un aliment de base. En cas de problème de digestion, il est recommandé de consulter un spécialiste.



2 dl de lait:  
**9,4 g de lactose**



180 g de yogourt:  
**8,1 g de lactose**

Le yogourt est généralement bien toléré en raison des bactéries lactiques qu'il contient.



40g de fromage à pâte dure/mi-dure, 60g de fromage à pâte molle:  
**0g de lactose**



10g de beurre:  
**0,1 g de lactose**

Toutes les quantités en grammes correspondent à une portion de lait ou de produits laitiers.

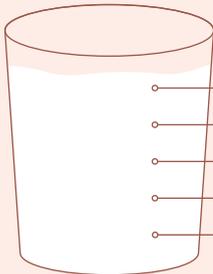
«Les boissons végétales ont-elles les mêmes valeurs nutritives que le lait?»



## Le lait est inimitable

Le profil nutritionnel du lait est parfait par nature. Quantitativement parlant, la composition de ce dernier est harmonieuse et ses composants se complètent mutuellement.

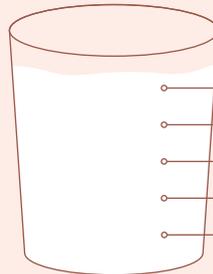
Ni le riz ni l'avoine n'ont de fonction constitutive par nature. Ils jouent un autre rôle: les céréales contiennent de l'amidon, qui fournit de l'énergie pour l'activité musculaire. Le lait, pour sa part, est une source de protéines, de calcium, de vitamines et de graisses pour la formation de substances corporelles telles que les muscles et le tissu osseux.



**1 dl de lait**  
contient

- 87,2 g d'eau
- 4,9 g de lactose
- 3,9 g de matière grasse lactique
- 3,2 g de protéines lactiques
- 0,8 g de vitamines et de minéraux

Le lait est un produit naturel pur, sans additifs.



**1 dl de boisson à l'avoine**  
contient

- 90,9 g d'eau
- 7 g de sucre
- 1,5 g de matière grasse
- 0,5 g de protéines
- 0,1 g de vitamines et de minéraux

Du calcium, des vitamines et des agents stabilisants sont ajoutés aux boissons à l'avoine industrielles.



«Le lait et les produits laitiers augmentent-ils le risque d'infarctus?»

**La science a démontré qu'une consommation accrue de lait et de produits laitiers peut diminuer le risque d'infarctus**

**On** prétend que la consommation de lait et de produits laitiers augmenterait le risque de maladies cardio-vasculaires en raison de leur teneur en acides gras saturés, en cholestérol et en protéines animales. Or, les études scientifiques n'établissent aucune corrélation, ou alors elles montrent la tendance contraire: le risque d'infarctus du myocarde et de pathologies cardio-vasculaires peut diminuer de manière significative avec l'augmentation de la consommation de graisse lactique.

**Prévention**

- 30 minutes d'exercice physique par jour
- alimentation saine et équilibrée (incl. 3 portions de produits laitiers par jour)
- sommeil et repos



**Facteurs de risque**

- surpoids
- taux de lipides sanguins élevés
- hypertension
- diabète
- stress
- tabagisme

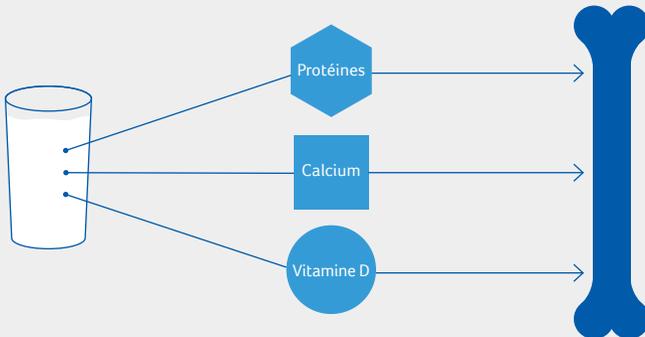


## «Le lait provoque-t-il l'ostéoporose?»

### Le lait favorise le développement et la solidité des os

**De** nombreuses études démontrent l'effet positif du lait et des produits laitiers sur la santé des os, tant en termes de développement que de solidité, des enfants aux personnes âgées en passant par les jeunes adultes.

L'influence positive du lait sur la densité minérale osseuse est due à la haute qualité des protéines, au calcium, au phosphore et à la vitamine D présents dans le lait. Ces éléments combinés permettent à l'organisme de mieux absorber le calcium du lait que le calcium issu d'autres aliments.



Vous rendez service à vos os en privilégiant une alimentation riche en calcium, en protéines et en vitamine D.

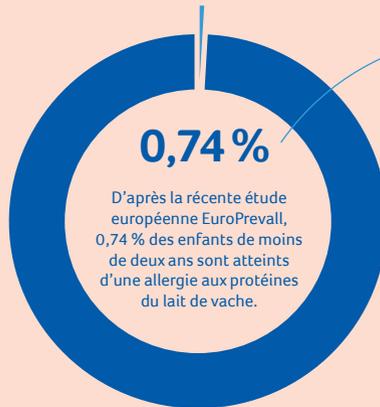
«Mon enfant souffre d'une allergie à la protéine du lait. Faut-il bannir le lait à jamais?»



**En général, cette allergie disparaît dans les six premières années de vie**

**L'allergie** aux protéines du lait est une réaction immuno-logique qui n'apparaît que très rarement chez les humains au-delà de la petite enfance.

Si un test allergique a permis de confirmer une allergie aux protéines du lait, une thérapie alimentaire est alors nécessaire. Le mieux est de prendre rendez-vous avec un diététicien ASDD (Association suisse des diététicien-ne-s).



L'évolution naturelle de l'allergie aux protéines de lait de vache (APLV) tend en général vers le développement d'une tolérance. Environ 50 % des enfants avec APLV ont développé une tolérance à l'âge de 1 an, 75 % à l'âge de 3 ans et > 90 % à l'âge de 6 ans.

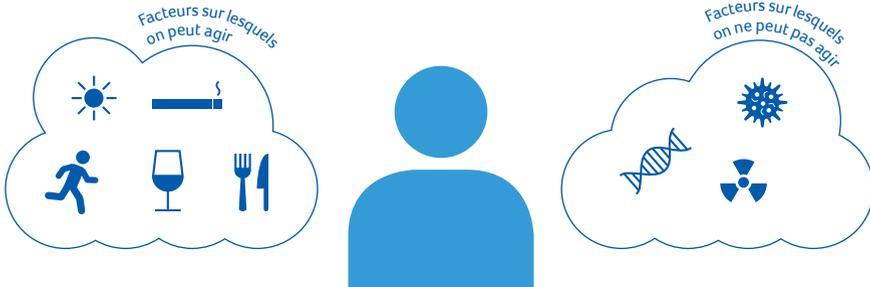
«La consommation de lait favorise-t-elle l'apparition du cancer?»



## La consommation de lait peut réduire les risques de cancer du côlon

Le cancer est causé à la fois par des facteurs sur lesquels nous pouvons influencer (comme le tabac et l'alcool, l'alimentation, l'inactivité physique, une masse grasseuse excessive et l'exposition aux UV), que par des facteurs sur lesquels nous n'avons aucune influence (comme les produits chimiques ou les toxines d'origine bactérienne ou fongique ou produites lors de la préparation des aliments).

Des analyses scientifiques de grande envergure ont conclu qu'aucune corrélation entre la consommation de lait et de produits laitiers et l'incidence de différents types de cancer ne pouvait être mise en évidence. Certains constituants du lait (calcium, graisse lactique et composants protéiniques) ont même certaines propriétés préventives.





«Le lait et les produits laitiers stimulent-ils la production de mucus dans les voies respiratoires?»

## Boire du lait n'augmente pas la sécrétion de mucus

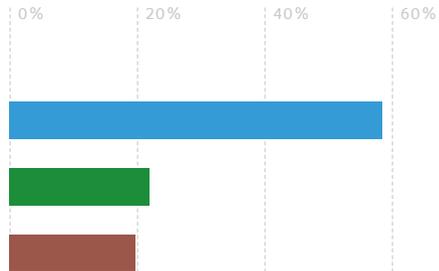
**Boire** du lait n'augmente pas la sécrétion de mucus, ni chez les personnes en bonne santé, ni chez les personnes souffrant d'infections des voies respiratoires ou d'asthme. Des recherches scientifiques montrent clairement que le «sentiment d'encombrement» n'est pas dû aux propriétés du lait. Jusqu'à présent, aucune étude scientifique n'a pu prouver que le lait aurait un tel effet.

Effet placebo

Sur 330 personnes interrogées, **58,5 % croyaient** qu'il existe un lien entre le lait et une production accrue de mucus et ont fait état de **changements plus marqués** après avoir ingéré **les deux boissons-tests** (du lait et une boisson au soja).

**21,8 % ne croyaient pas** à un lien et n'ont fait état d'**aucun changement**.

**19,7 %** étaient **indécis** et n'ont fait état d'**aucun changement**.



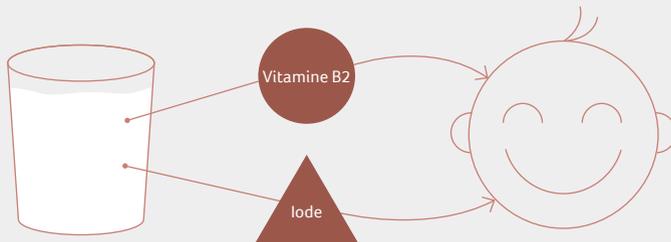


## «La consommation de lait provoque-t-elle acné et eczéma?»

**Il est improbable qu'un seul aliment provoque des maladies de la peau**

**En** principe, l'acné apparaît à la puberté et peut être provoquée par des fluctuations hormonales. Les dermatoses sont généralement liées à une anomalie de la barrière cutanée. Elles peuvent être entre autres d'origine génétique, immunodéficiente, hormonale ou externe. Le lait contient des nutriments tels que la vitamine B2 et l'iode, qui jouent un rôle prépondérant pour la bonne santé de la peau.

À l'heure actuelle, aucune étude probante n'a été menée qui établisse un lien entre la consommation de lait et de produits laitiers et l'apparition de maladies de la peau.



La vitamine B2 et l'iode favorisent la bonne santé de la peau.



## «Le lait contient-il des résidus d'antibiotiques?»

### Les producteurs ont l'interdiction de vendre le lait de vaches sous traitement

**Tout** comme les humains, les vaches peuvent être touchées par des maladies et des inflammations qui doivent être traitées. Dans de tels cas, un vétérinaire leur administre des médicaments homologués. Le producteur de lait a l'obligation de documenter le traitement. Le lait de la vache malade ne peut pas être transformé; ni en lait de table, ni en fromage, ni en yogourt, ni en crème, ni en beurre, etc. Pour garantir le respect de cette interdiction, 100 % du lait collecté à la ferme est contrôlé.

En Suisse, la production du lait de vache est sévèrement réglementée et soumise à des directives et à des contrôles stricts. Les rares infractions constatées sont sévèrement punies. Tout est mis en œuvre pour éviter que des traces de médicaments se retrouvent dans le lait suisse.

# 100%

Par des directives et des contrôles stricts, tout est mis en œuvre pour garantir un lait suisse de qualité irréprochable.

# Swissfacts

## #1

De mai à octobre, 87 % des vaches suisses passent au moins 26 jours par mois à l'air libre.

## #2

Les produits laitiers arborant le logo «swissmilk green» sont garantis à 100 % sans huile de palme.

## #3

92 % du fourrage que mangent les vaches suisses est issu de la production indigène. 86 % de ce fourrage suisse est du fourrage grossier.

## #4

La Suisse est un pays d'herbages idéal pour la production laitière. En effet, 70 % de la surface agricole utile est composée d'herbages.

## #5

En comparaison à l'étranger, la Suisse est un petit pays où les distances de transport, très courtes, garantissent des produits locaux dans les rayons.

## #6

Le standard de production «swissmilk green» exige que le soja fourrager soit issu de la production durable.

Retrouvez tous les contenus en ligne:

swissmilk.ch/fr/alimentation  
eda.admin.ch  
sge-ssn.ch  
bag.admin.ch  
dge.de  
valeurnutritives.ch  
rosenfluh.ch  
aha.ch  
swisheart.ch  
ligues-rhumatisme.ch  
iofbonehealth.org  
swiss-paediatrics.org  
liguecancer.ch  
wcrf.org  
kern.bayern.de  
blv.admin.ch



Autres publications:

L'économie laitière suisse en chiffres, édition 2018/19  
L'importance économique et les atouts du lait suisse

Éditeur:  
Producteurs Suisses de Lait PSL  
Swissmilk  
Nutrition & cuisine  
Weststrasse 10  
3000 Berne 6

031 359 57 28  
marketing@swissmilk.ch  
swissmilk.ch

Berne, octobre 2019



DIE PÜREN FARBEN.  
SCHADSTOFFFREI.  
GERUCHSFREI.

 facebook.com/swissmilk.fr  
 instagram.com/swissmilk\_officiel  
 twitter.com/SMP\_PSL