

SMP • PSL

Le **lait** nuit à la santé.
Mythe ou réalité?

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 16 mythes, que nous avons formulés sous forme de questions, décortiqués pour vous:

Mythe	Page
N° 1 L'être humain est-il la seule espèce à boire le lait d'autres animaux?	3
N° 2 Le lait et les produits laitiers font-ils grossir?	4
N° 3 D'autres aliments offrent-ils un meilleur apport en calcium que le lait?	5
N° 4 Dois-je renoncer aux produits laitiers en cas d'intolérance au lactose?	6
N° 5 Mon enfant souffre d'une allergie aux protéines du lait. Faut-il bannir le lait à jamais?	7
N° 6 Le lait et les produits laitiers sont-ils mauvais pour le cœur?	8
N° 7 Le lait favorise-t-il l'apparition de l'ostéoporose?	9
N° 8 La consommation de lait favorise-t-elle l'apparition du cancer?	10
N° 9 Le beurre augmente-t-il le taux de cholestérol?	11
N° 10 Le lait et les produits laitiers stimulent-ils la production de mucus dans les voies respiratoires?	12
N° 11 La consommation de lait provoque-t-elle acné et eczéma?	13
N° 12 Le lait acidifie-t-il le corps?	14
N° 13 Les boissons végétales ont-elles les mêmes valeurs nutritives que le lait?	15
N° 14 Le lait est-il un produit ultra-transformé?	16
N° 15 Le lait est-il plus néfaste pour l'environnement que les boissons végétales?	17
N° 16 Le lait contient-il des résidus d'antibiotiques?	18
Swiss facts	19
Code QR vers les sources	20

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

env. 8000 av. J.-C.

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

env. 5500 av. J.-C.

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

I^{er} siècle apr. J.-C.

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

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

III^e siècle apr. J.-C.

1115

Première mention du fromage de Gruyère

Première mention du fromage d'Appenzell

1282

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

1864

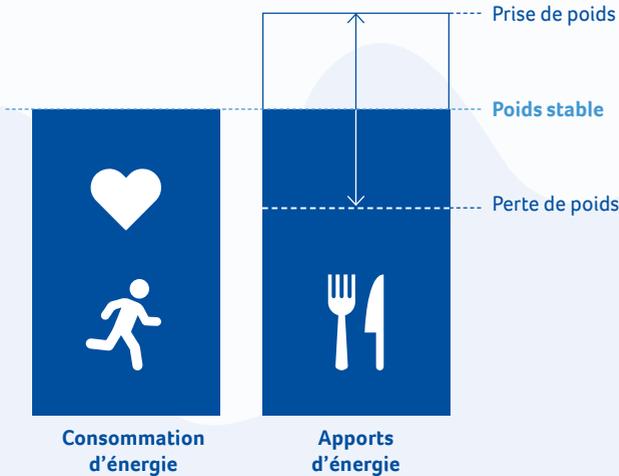
1750
Le fromage suisse devient un produit d'exportation phare en Europe

L'humain 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'humain est la seule espèce à maîtriser la traite d'autres animaux, ainsi que la préparation et la cuisson de denrées alimentaires. Les animaux n'ont pas ces capacités. En revanche, s'ils parviennent à trouver du lait, ils le consomment, comme les chats et les hérissons.

Le lait et les produits laitiers font-ils grossir?



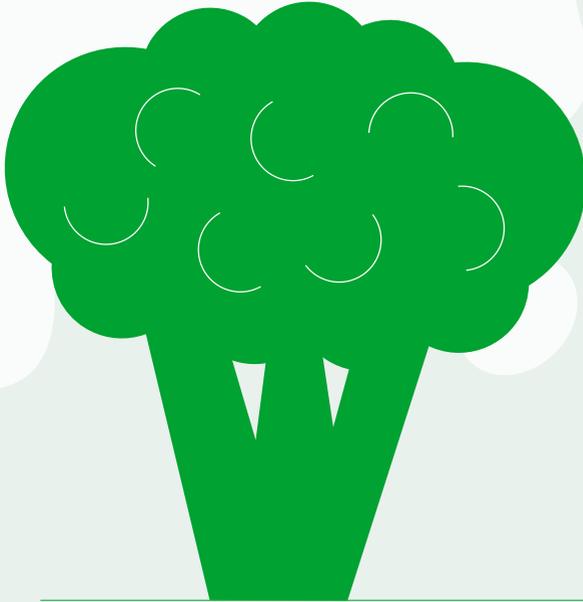
Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, aucun aliment n'est responsable du surpoids.

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 env. 2000 kcal; elles couvrent tous les nutriments dans les quantités nécessaires. La consommation quotidienne de lait et de produits laitiers est conseillée. Si l'on suit ces recommandations et que l'énergie consommée ne dépasse pas les besoins quotidiens, il n'y a pas de prise de poids.

Les protéines contenues dans le lait et les produits laitiers rassasient durablement. En outre, les protéines empêchent une augmentation rapide de la glycémie et préviennent les fringales.

Des études montrent par ailleurs que même les produits laitiers entiers n'ont pas d'influence négative sur le poids corporel. Il semblerait même que les produits entiers peuvent contribuer à réduire le risque de surpoids. Une explication possible, c'est que le calcium des produits laitiers se lie aux acides gras et aux acides biliaires dans l'intestin, inhibant ainsi l'absorption des graisses et augmentant l'élimination des graisses par les selles.

D'autres aliments offrent-ils un meilleur apport en calcium que le lait?



550 g de brocoli et **180 g** de yogourt contiennent chacun **250 mg** de calcium, soit un quart des besoins journaliers d'un adulte en bonne santé.



Personne ne mange 550 g de brocoli par jour. Mais 180 g de yogourt, oui.

Les besoins quotidiens en calcium d'un adulte en bonne santé correspondent à 1000 mg. Certains aliments contiennent en effet plus de calcium aux 100 g que le lait. Cependant, bien souvent, on ne consomme pas au quotidien une quantité suffisante de légumes verts, de fruits à coque, de graines ou de produits à base d'algue pour couvrir ces besoins.

Il a par ailleurs été prouvé que l'organisme assimile mieux le calcium du lait que celui d'autres aliments. Cela est lié à la présence des autres nutriments dans le lait, comme la vitamine D, la vitamine K2 et les protéines de haute qualité, qui favorisent l'absorption du calcium.

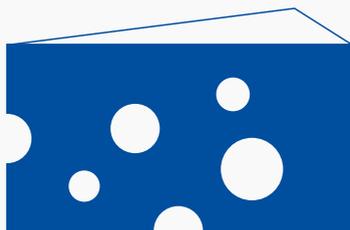
Dois-je renoncer aux produits laitiers en cas d'intolérance au lactose?

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

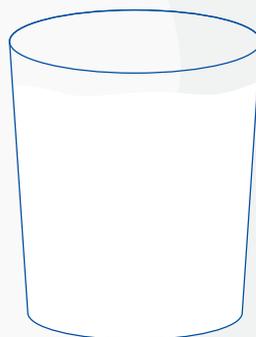


180 g de yogourt:
8,1 g de lactose

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



30 g de fromage à pâte dure/mi-dure
60 g de fromage à pâte molle:
0 g de lactose



2 dl de lait:
9,4 g de lactose



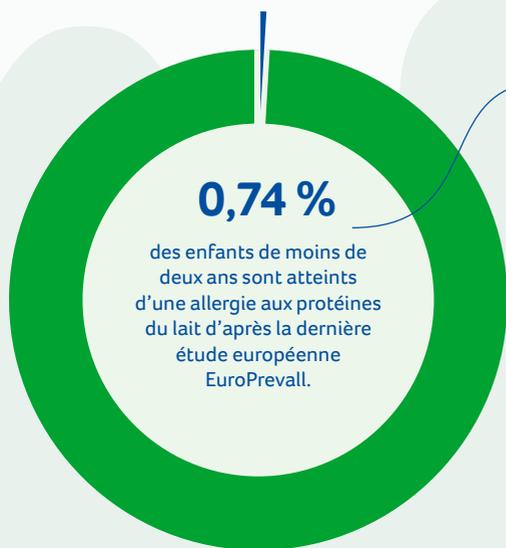
10 g de beurre:
0,1 g de lactose

Les produits laitiers ne contiennent pas tous du lactose.

Une intolérance au lactose survient lorsque l'intestin grêle produit moins de lactase, une enzyme digestive. 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 de nombreuses variantes de lait et de produits laitiers sans lactose dans le commerce de détail. 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·e diététicien·ne ASDD.

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



Bonne nouvelle: dans la grande majorité des cas, celle-ci disparaît d'elle-même. Concrètement, environ **50 %** des enfants concernés tolèrent à nouveau le lait et les produits laitiers à l'âge d'un an, **75 %** à l'âge de trois ans et plus de **90 %** à l'âge de six ans.

En général, cette allergie disparaît avant l'âge scolaire.

L'allergie aux protéines du lait est une réaction immunologique. Elle concerne presque exclusivement les nourrissons et les jeunes enfants.

Si un test allergique a confirmé une allergie aux protéines du lait chez votre enfant, une thérapie nutritionnelle auprès d'une diététicienne ASDD est nécessaire.

Dans ce cas, il est important que les mères qui allaitent renoncent elles aussi au lait et aux produits laitiers, car des substances contenues dans le lait de vache passent dans le lait maternel.

Le lait et les produits laitiers sont-ils mauvais pour le cœur?

Prévention

- 30 minutes d'exercice physique par jour
- alimentation saine et équilibrée avec du lait et des produits laitiers
- sommeil et repos



Risques

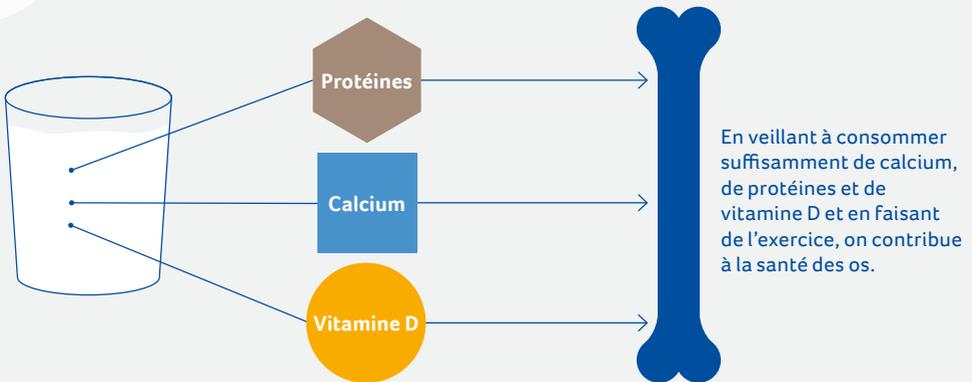
- surpoids
- taux de lipides sanguins élevés
- hypertension
- diabète
- stress
- tabagisme

Le lait et les produits laitiers ne présentent pas de risque pour les maladies cardiovasculaires.

On dit que la consommation de lait et de produits laitiers augmenterait le risque de maladies cardiovasculaires 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 cardiovasculaires peut diminuer de manière significative avec l'augmentation de la consommation de matière grasse du lait.

L'effet de la «matrice du lait» joue ici un rôle important. Il s'agit de l'interaction entre les nombreux nutriments du lait, qui agissent en synergie de manière complexe et peuvent ainsi contrebalancer les effets négatifs des acides gras saturés.

Le lait favorise-t-il l'apparition de l'ostéoporose?



Le lait contribue grandement à la croissance et à 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. De plus, pour augmenter la densité osseuse, il est important de solliciter les os en faisant suffisamment d'exercice.

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



Facteurs sur lesquels on peut agir



Facteurs sur lesquels on ne peut pas agir

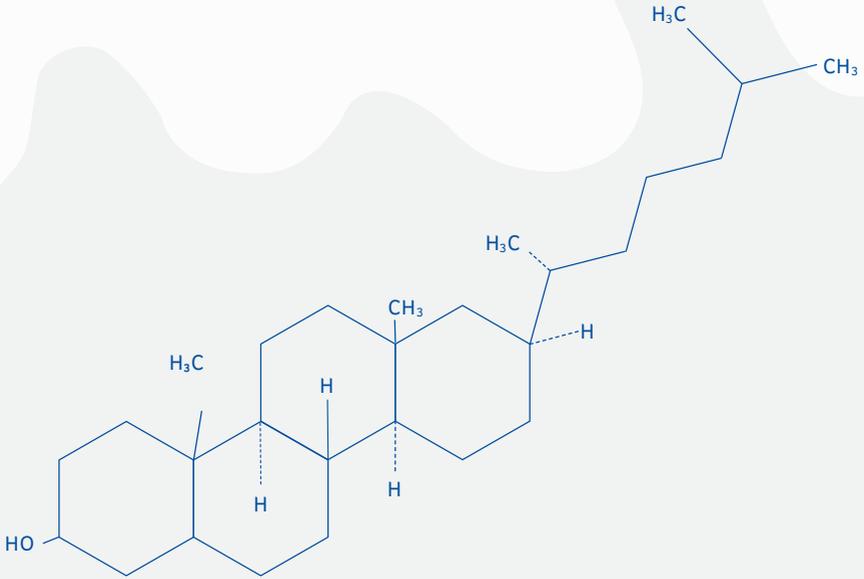
La consommation de lait et de produits laitiers peut réduire les risques de cancer du côlon.

Le cancer est causé à la fois par des facteurs sur lesquels nous pouvons influencer (comme la consommation de tabac et d'alcool, l'alimentation, l'inactivité physique, une masse grasseuse excessive et l'exposition aux UV) et par des facteurs sur lesquels nous n'avons aucune influence (comme les gènes, diverses hormones, les polluants, les virus et les bactéries).

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

Prenons l'exemple du cancer du côlon : des études montrent qu'en consommant 2 dl de lait par jour, on observe une réduction du risque de cancer du côlon. Le principal facteur de protection semble être le calcium avec ses multiples propriétés positives contre le risque de développer un cancer.

Le beurre augmente-t-il le taux de cholestérol?



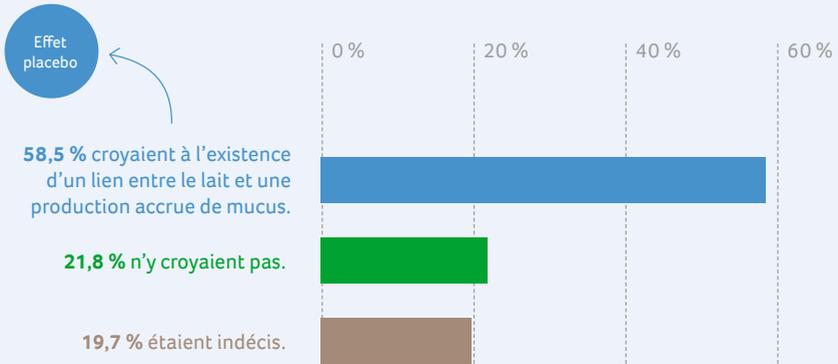
L'apport de cholestérol par l'alimentation n'a pratiquement aucune influence sur le taux de cholestérol des personnes en bonne santé.

Point important: le cholestérol absorbé n'a généralement qu'un faible impact sur le taux de cholestérol sanguin. Celui-ci est influencé par plusieurs autres facteurs tels que l'âge, le sexe, la ménopause, les prédispositions génétiques, les maladies et les facteurs environnementaux comme le stress, le tabagisme ou le surpoids. L'organisme fabrique la majorité du cholestérol dont il a besoin. En fonction de la quantité présente dans l'alimentation, le corps en produit plus ou moins et compense le cholestérol absorbé.

On le sait: le beurre, comme de nombreux aliments d'origine animale, contient du cholestérol. Rien ne s'oppose à en consommer une petite quantité par jour, comme le préconisent les recommandations alimentaires.

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

Dans le cadre d'une étude, 330 parents d'enfants en bonne santé ou souffrant d'allergies, d'asthme ou de mucoviscidose ont été interrogés pour savoir s'ils croyaient à l'existence d'un lien entre le lait et une production accrue de mucus.



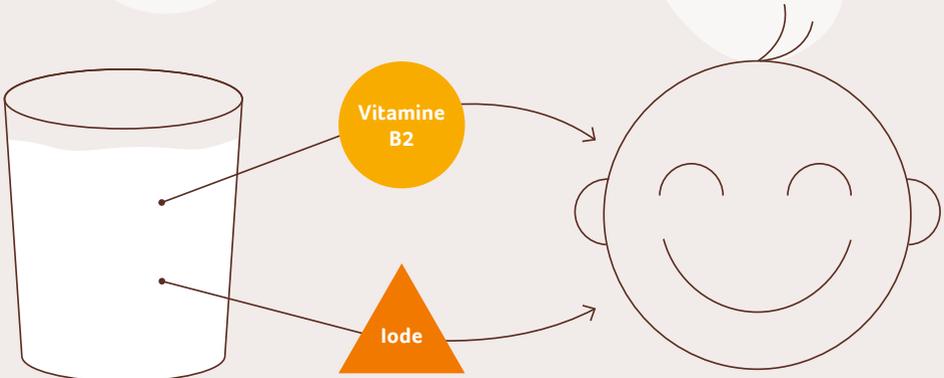
Lee C., Dozor AJ. Do you believe milk makes mucus? Arch Pediatr Adolesc Med. 2004;158(6):601-3

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.

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



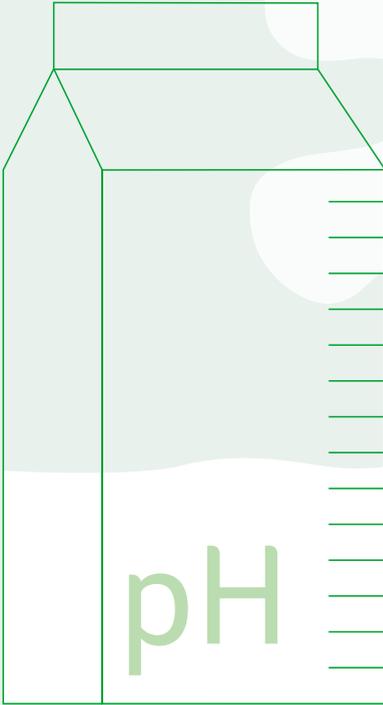
La **vitamine B2** et l'**iode** favorisent la bonne santé de la peau.

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, immunitaire, 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.

Le lait acidifie-t-il le corps?



Chez les personnes en bonne santé, l'alimentation n'a aucune influence sur le pH du sang.

Notre corps équilibre les acides et les bases qu'il reçoit par l'alimentation grâce à des systèmes tampons. Le pH du sang reste ainsi dans une fourchette constante.

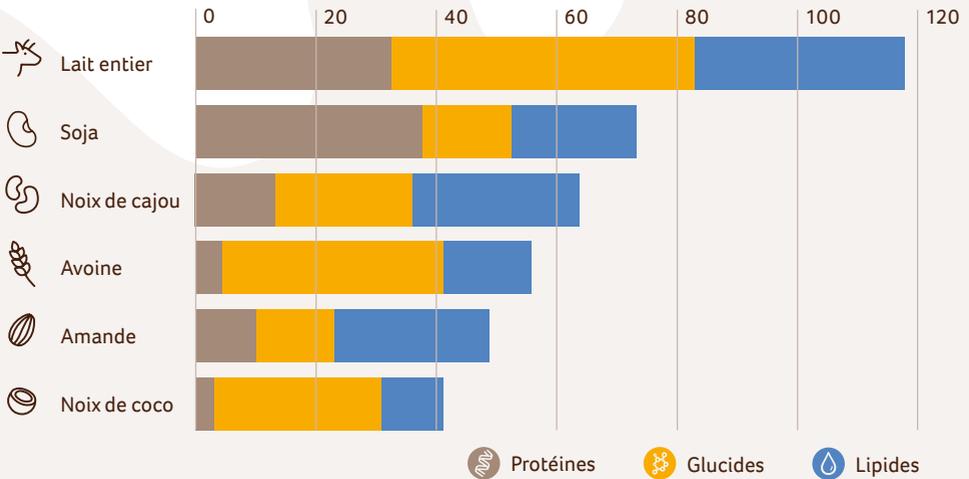
Les aliments «acides» ont souvent une teneur élevée en protéines. Comme le lait contient de grandes quantités de phosphoprotéines et d'acides aminés soufrés, il se classe plutôt parmi les aliments acides. Des études ont toutefois démontré qu'une consommation de lait conforme aux recommandations alimentaires n'entraîne pas d'excès d'acidité chez les personnes en bonne santé.

Une alimentation riche en protéines augmente l'excrétion du calcium dans l'urine. Mais cela s'équilibre, car le corps absorbe plus de calcium par l'intestin grêle et en élimine moins par les selles. Le bilan calcique reste donc équilibré.

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

Macronutriments

Grammes par kilo de lait ou de boisson végétale



D'un point de vue nutritionnel, les boissons végétales ne sont pas une alternative au lait de vache.

La composition nutritionnelle des boissons végétales – selon la matière première – est variée, mais elle diffère fortement de celle du lait. Le lait contient au total plus de macronutriments comme des protéines, des glucides et des lipides que les boissons végétales. La qualité des nutriments, c'est-à-dire la manière dont notre corps peut les absorber et les utiliser, est également intéressante.

En outre, les boissons végétales sont souvent enrichies en micronutriments typiques du lait, tels que le calcium ou les vitamines B. Pour un apport suffisant, la quantité, mais aussi la qualité des nutriments sont importantes. Et c'est précisément ce que l'on ne sait pas encore: dans quelle mesure le corps absorbe les micronutriments ajoutés dans les boissons végétales.

Le lait est-il un produit ultra-transformé?



Le lait est un aliment naturel qui ne nécessite qu'une transformation minimale avant d'être consommé.

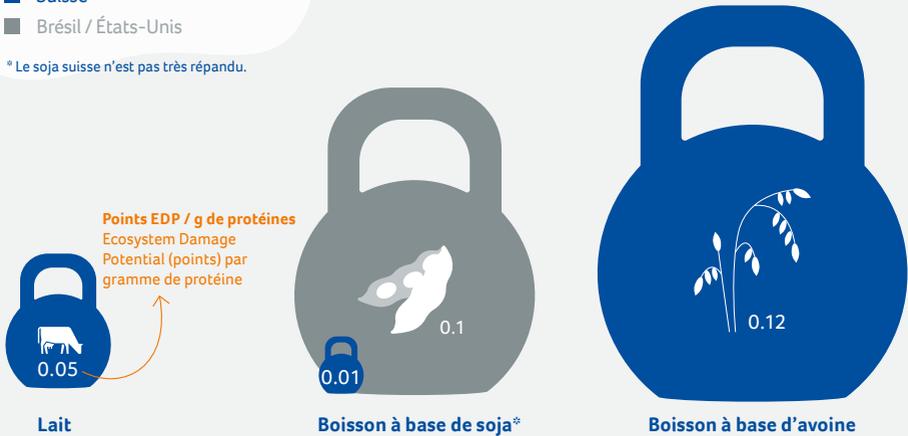
Seules quelques étapes de transformation séparent la traite du produit fini. Autres avantages: aucun autre ingrédient n'est nécessaire à sa fabrication, le lait est naturellement riche en nutriments et les distances de transport en Suisse sont courtes. À titre de comparaison, outre la matière première (soja, avoine, amandes, etc.) et l'eau, les boissons végétales ont bien souvent besoin d'additifs tels qu'émulsifiants (lécithine ou huiles végétales), agents épaississants, régulateurs d'acidité, sel, stabilisateurs et arômes. Ces additifs sont généralement nécessaires d'un point de vue technologique et parfois aussi sur le plan gustatif pour que les produits ressemblent (plus) au lait.

Dans le cas des boissons dites «enrichies», on ajoute également des vitamines et des minéraux. La transformation, de la matière première à la boisson végétale prête à consommer, passe par des étapes complexes. Ces produits parcourent souvent de longues distances pour arriver jusque dans les rayons suisses, car beaucoup sont fabriqués dans des pays étrangers européens.

Le lait est-il plus néfaste pour l'environnement que les boissons végétales?

- Suisse
- Brésil / États-Unis

* Le soja suisse n'est pas très répandu.



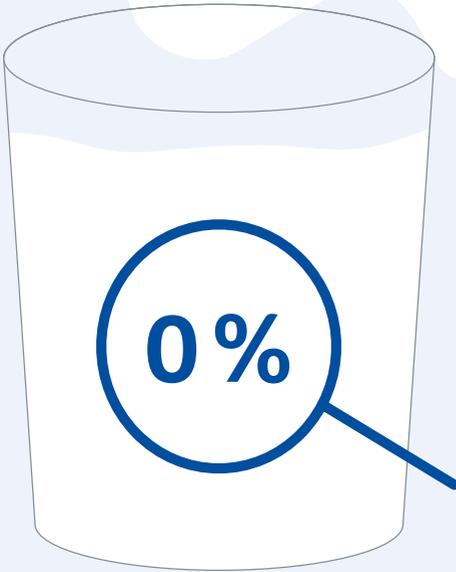
Si l'on regarde l'impact environnemental en fonction de la teneur en protéines, le lait est un bon choix.

Notre alimentation contribue à notre empreinte écologique à hauteur de 30 %, car chaque aliment a un impact environnemental. Les boissons végétales et le lait ne font pas exception. Nous devons évidemment boire et manger, et à cet égard, les nutriments d'un aliment et leur biodisponibilité sont essentiels pour une alimentation saine et équilibrée.

Le facteur nutritionnel devrait également être pris en compte dans le calcul de l'impact environnemental d'un produit. Lorsque l'on compare différents produits, l'unité est déterminante. Si l'on compare par exemple l'impact environnemental du lait et des boissons végétales par litre, presque toutes les boissons végétales obtiennent de meilleurs résultats. Mais si l'on compare par portion de calcium ou de protéines, le lait l'emporte.

Comparer le lait et les boissons végétales est donc plus complexe qu'il n'y paraît et un large éventail de critères doit être pris en compte (notamment la teneur en protéines, les kilocalories, le calcium, la densité nutritionnelle, etc.).

Le lait contient-il des résidus d'antibiotiques?



Par des directives et des contrôles stricts, tout est mis en œuvre pour garantir un lait suisse sans résidus d'antibiotiques.

Les producteurs·trices 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·e vétérinaire leur administre des médicaments homologués, que le producteur·trice de lait est obligé de déclarer. Le lait d'une 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.

Swiss facts

#1

95 % des vaches laitières suisses bénéficient d'au moins un des programmes de bien-être animal de la Confédération (SST ou SRPA).

#2

La vache peut transformer l'herbe non comestible pour nous, les humains, en aliments riches en nutriments.

#3

Depuis janvier 2024, en Suisse, seul le lait respectant le standard sectoriel «swissmilk green» peut être produit, commercialisé et transformé.

#4

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

#5

90 % du fourrage que mangent les vaches suisses est issu de la production indigène. 86 % de ce fourrage suisse est du fourrage grossier.

#6

La Suisse est idéale pour la production laitière. En effet, 80 % des surfaces utilisées à des fins agricoles sont des herbages.

#7

En Suisse, les distances de transport sont très courtes par rapport à l'étranger. Cela garantit des produits laitiers régionaux dans les rayons.

Sources relatives à chaque mythe:



Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berne

marketing@swissmilk.ch

www.swissmilk.ch

Conception et mise en page:

Noord, Berne

Berne, octobre 2024

2^e édition

© swissmilk 2024



Suisse. Naturellement.

N° d'art. 141165F

