

# Le lait dans la pratique des consultations diététiques

Beatrice Conrad, Conseil diététique Oberaargau



L'être humain  
a-t-il besoin de lait?



Les recommandations actuelles  
concernant la consommation de lait  
sont-elles appropriées?



# Tendances alimentaires actuelles

PROTÉINÉ  
LOW CARB  
ALIMENTATION ACIDO-BASIQUE VÉGANE DURABILITÉ  
PALÉO  
MÉDITERRANÉEN  
SANS SUCRE LOW FAT  
SANS LACTOSE CLEAN EATING  
CRUDITÉS CÉTOGÈNE

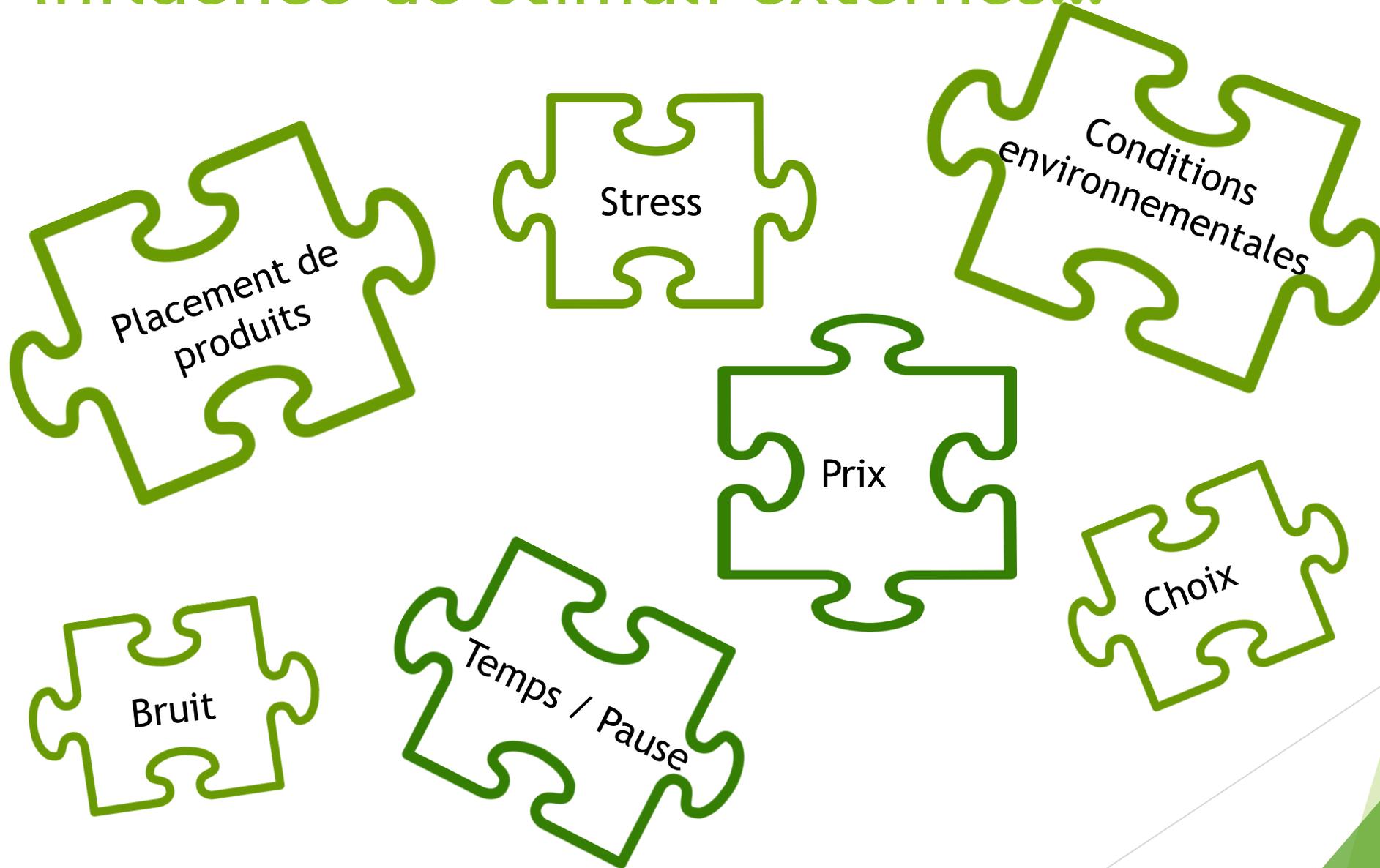


# Le lait, les mythes: un défi pour le conseil nutritionnel au quotidien

- ▶ Le lait favorise les inflammations
- ▶ Le lait provoque des mucosités
- ▶ Le lait entraîne une mauvaise peau
- ▶ Les produits laitiers sont pleins d'antibiotiques!
- ▶ Les produits laitiers favorisent le surpoids



# Influence de stimuli externes...



# Jungle de l'offre

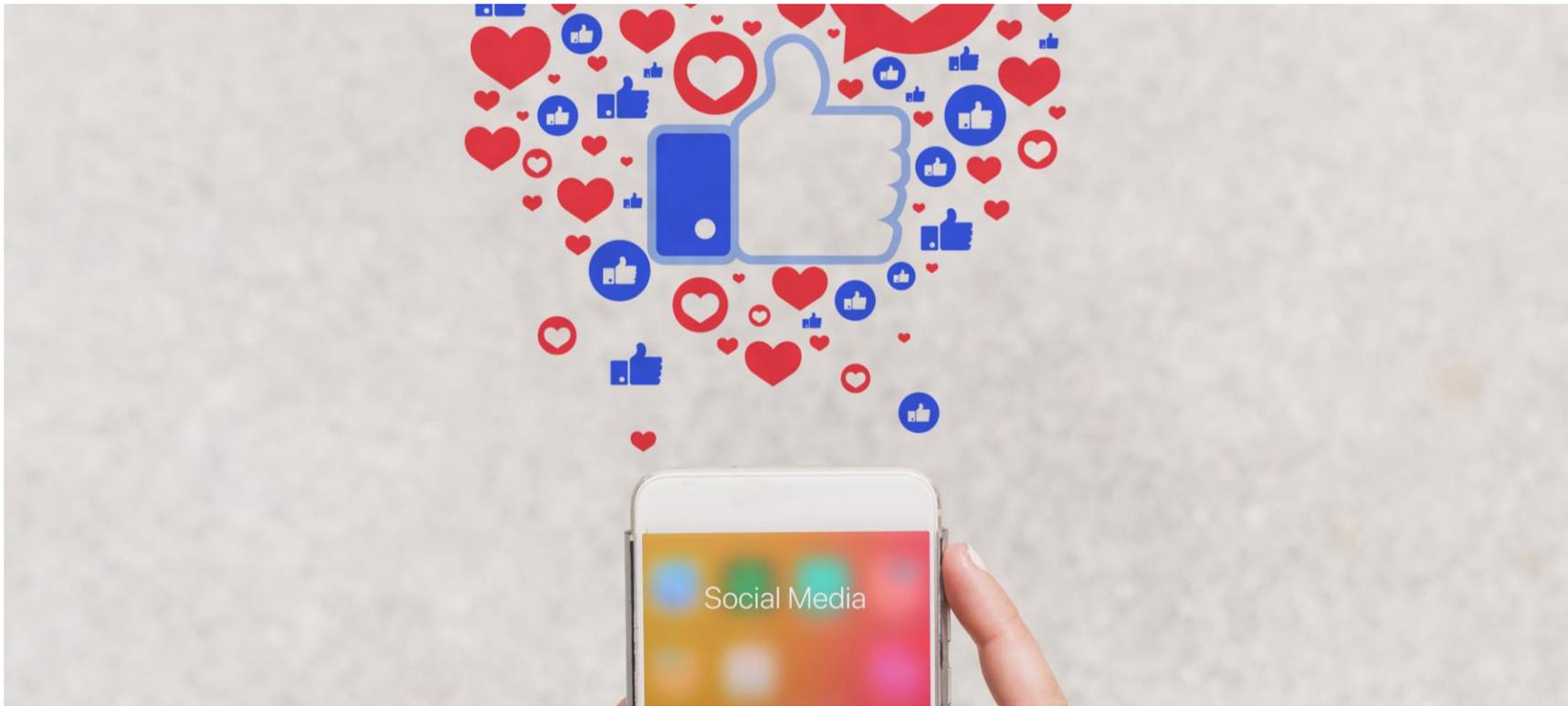


# Alternatives au lait?!

1,7 %



# Défis actuels en matière de conseil nutritionnel



# Points de repère pour le conseil nutritionnel



Les besoins individuels!

# Importance du lait et des produits laitiers pour différents groupes de population

- ▶ Jeunes parents
- ▶ Personnes âgées
- ▶ Sportifs·ives



# Place du lait et des produits laitiers dans le conseil nutritionnel moderne



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

# Bibliographie

- ▶ [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)
- ▶ Denrées alimentaires et nutrition  
<https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung.html>
- ▶ Enquête menuCH  
<https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/menuch.html>
- ▶ Travail en équipes:  
[https://www.seco.admin.ch/seco/fr/home/Publikationen\\_Dienstleistungen/Publikationen\\_und\\_Formulare/Arbeit/Arbeitsbedingungen/Broschuren/schichtarbeit--informationen-und-tipps.html](https://www.seco.admin.ch/seco/fr/home/Publikationen_Dienstleistungen/Publikationen_und_Formulare/Arbeit/Arbeitsbedingungen/Broschuren/schichtarbeit--informationen-und-tipps.html)
- ▶ Commission fédérale pour la nutrition (FCN), Reappraisal of the scientific evidence linking consumption of foods from specific food groups to non-communicable diseases. An expert report of the Federal Commission for Nutrition (FCN / EEK) Berne, décembre 2019.  
<https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/das-blv/organisation/kommissionen/EEK/pyramide-neubewertung-lebensmittelkonsum-ncd.html>
- ▶ <https://pixabay.com/de/>
- ▶ <https://group.emmi.com/che/fr/marques-et-produits/produits>