

Les composants du lait

Le lait est plus qu'une simple boisson: il compte parmi les aliments les plus complets qui soient. Grâce à sa teneur naturelle en nutriments facilement assimilables, il apporte une contribution essentielle à une alimentation équilibrée.



Le lait est un aliment complet présentant une valeur biologique particulièrement élevée. Comportant entre 85 et 89 % d'eau, il contient également de précieux nutriments: du lactose (4,7-5,1 %), de la matière grasse (3,5-4,1 %) et des protéines de haute qualité (3-3,4 %), qui comprennent les caséines et les protéines de lactosérum. Ces protéines sont non seulement très digestes, mais aussi très utiles pour l'organisme. Cela se traduit par une valeur DIAAS élevée de 120 pour le concentré de protéine lactique. Les protéines de lactosérum se distinguent particulièrement car elles sont riches en acides aminés essentiels et à chaîne ramifiée, qui jouent un rôle important dans le développement musculaire.

La matière grasse lactique est composée en grande partie de triacylglycérides (98 %), auxquels s'ajoutent des phospholipides (0,8 %), des stérols et des diacylglycérides (0,3 % chacun), ainsi que des acides gras libres (0,1 %). Elle contient en outre des traces de caroténoïdes, de substances sapides et de vitamines liposolubles. Au total, la matière grasse lactique compte plus de 400 acides gras différents, dont 70-75 % d'acides gras saturés, 18-24 % d'acides gras monoinsaturés et 2-3 % d'acides gras polyinsaturés. Le lait fournit également de nombreux micronutriments, dont des minéraux comme le calcium et le potassium, ainsi que des vitamines comme la vitamine A et la vitamine B₁₂, et des caroténoïdes.

Les sociétés de nutrition internationales recommandent de consommer 2 à 3 portions de produits laitiers par jour. En effet, les produits laitiers fournissent des nutriments essentiels, en particulier le calcium, dont l'apport est souvent insuffisant. La population suisse présente elle aussi souvent des [manques](#) en certains

minéraux et vitamines. Non seulement les produits laitiers fournissent suffisamment de calcium, mais l'organisme peut aussi l'assimiler efficacement. Chaque produit laitier possède sa propre matrice, qui a des effets spécifiques sur la santé.

Bibliographie

Lewis GE. Dairy Foods: A Matrix for Human Health and Precision Nutrition-Introduction. J Dairy Sci. 2025 Apr;108(4):3068-3069. doi: 10.3168/jds.2024-25185

Auteure

Michelle Rohr, diététicienne BSc désignée, Swissmilk
+41 31 359 57 61, michelle.rohr@swissmilk.ch

Impressum

© Swissmilk 2025

Éditeur: Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk, Berne

Responsable de projet: Susann Wittenberg, BSc en écotoxicologie, Swissmilk

Traduction: Trait d'Union, Berne

Photo: Shutterstock

Professionnel·les de la nutrition, septembre 2025

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68
CH-3006 Berne

www.swissmilk.ch/nutrition

Suisse. Naturellement.