



# LA MIN'NUT'INFO

Votre newsletter nutritionnelle

1<sup>ème</sup> semestre 2018, N°2



## Les produits laitiers et la santé

### Dans ce numéro :

Les produits laitiers et la santé	1
Interview du Dr Mehzen-Cetre	1
Quelques teneurs en calcium	2
Recommandations nutritionnelles	2
Que nous apportent les produits laitiers?	2
Infos Santé	2

Les produits laitiers font partie de notre culture alimentaire et de notre patrimoine culinaire. Nous les consommons **sous forme de lait, yaourt, fromages frais (fromage blanc, petits suisses) ou fromages.**

Certaines personnes excluent ou réduisent leur consommation de lait et de produits laitiers pour des raisons d'allergie ou d'intolérance. Ces 2 hypersensibilités alimentaires très différentes sont pourtant confondues.

**L'allergie aux protéines du lait** (APLV) apparaît chez les nourrissons (1 à

3%) et se dissipe dans la majorité des cas (80 à 90%) avant l'âge de 6 ans. Dans l'APLV l'éviction stricte du lait et des produits laitiers est nécessaire.

**L'intolérance au lactose** correspond à une incapacité à digérer le lactose, sucre présent dans le lait. La capacité à digérer ce sucre est maximale chez le nouveau-né et décline progressivement pour se stabiliser à un niveau variable selon les individus. En France, 30 à 50 % des adultes ont une digestion incomplète du lactose. Les symptômes sont principalement intestinaux. **Dans**

l'intolérance, l'éviction ou une consommation modérée de lait (ou de lait dé-lactosé) est proposée, mais la consommation de fromages affinés (qui ne contiennent plus de lactose) ou de yaourts (dont les ferments aident à la digestion du lactose) reste conseillée.

**Seuls ces deux cas (ou s'ils ne sont pas du tout appréciés) nécessitent de les supprimer.**

En effet, les produits laitiers ont un intérêt nutritionnel à tous les âges et participent à une alimentation équilibrée et variée.

### Interview du Dr Mehzen-Cetre, médecin dans le service de rhumatologie à l'hôpital Pellegrin

(réalisé par Laurie Baudière, Diététicienne)

**Existe-t-il plus de risque d'ostéoporose chez les personnes ne consommant pas ou peu de produits laitiers?**

« Le calcium et le phosphore rentrent dans la composition du tissu osseux et donc dans la fabrication de l'os. Ainsi si nous ne consommons pas de produits laitiers, il existe une carence en calcium et phosphore ce qui contribue à un défaut de minéralisation osseuse donc une augmentation du risque de fracture. »

**Le calcium des eaux riches en calcium est-il aussi bien absorbé?:**

« Oui à 100% ».

**Quelles sont les conséquences à ne pas consommer de produits laitiers?:**

Le risque est « la fragilité osseuse, c'est-à-dire une fracture pour des traumatismes de faible énergie, ex : porter un pack d'eau ou une charge quelconque peut faciliter une fracture (= tassement) vertébrale. La fragilité osseuse est multifactorielle mais l'insuffisance de produits laitiers y participe »

**Conception :** Unité de Nutrition et Diététique (UND)

**Rédaction :** Groupe de travail communication UND

**Comité de relecture :** Direction de la communication et

## Quelques teneurs en calcium :

1 Vache qui rit (16 g): 100 mg  
 Yaourt nature (125 g): 129mg  
 Chocolat liégeois : 87 mg  
 Dessert au soja (enrichi en calcium): 120 mg  
 100ml Lait de vache: 117 mg  
 100ml Lait de chèvre: 130 mg  
 100ml Boisson à base de soja: 15.7mg

### Pour une portion de 30g:

Comté/Emmenthal : 270-300 mg  
 Fromage chèvre sec: 270 mg  
 Cantal : 231 mg  
 Roquefort : 198 mg  
 Camembert : 120 mg  
 Féta: 95 mg  
 Fromage chèvre frais: 29 mg  
 (source table ciqual 2017)

Eau Talians: 596mg/l  
 Eau Hépar: 555mg/l  
 Courmayer: 517mg/l  
 Eau Contrex: 486mg/l

## Les besoins nutritionnels journaliers en calcium selon l'ANSES

( Agence National de Sécurité Sanitaire):

Ils sont de 900 mg chez l'enfant et adulte, 1200 mg chez les adolescents, les seniors et les femmes enceintes.

## Les repères nutritionnels du PNNS4

(Programme National Nutrition Santé 2017-2021):

- 2 portions de produits laitiers par jour pour les enfants et adultes
- 3-4 portions pour les adolescents, femmes enceintes et seniors
- Une portion = 150 ml de lait, 1 yaourt (125 g), 30 g de fromage

En les incluant dans une alimentation équilibrée nous couvrons les besoins recommandés de 900mg de calcium.

Une alimentation sans produit laitier mais apportant de manière équilibrée toutes les autres catégories d'aliments (viandes, poissons.../fruits et légumes/féculents et pain/matières grasses) apportent sur la journée 500mg de calcium en moyenne.

## Que nous apportent les produits laitiers?

**Du calcium** : minéral essentiel dans la constitution du squelette et des dents. C'est la vitamine D qui permet la fixation du calcium .

**Des protéines** : nécessaire à la construction musculaire.

Leur consommation peut être intéressante pour **lutter contre les risques de dénutrition** surtout des seniors

**Il y a aussi** le sucre naturel du lait appelé « **lactose** », des matières grasses ainsi que certaines vitamines (ex: D et celles du groupe B) et autres minéraux .

## Petit quizz...

**Le beurre et la crème proviennent du lait, ils sont riches en calcium.** Vrai ou faux

Faux : ils n'apportent pas de calcium. Ils font partie du groupe des matières grasses

**Le lait d'amande apporte autant de calcium que le lait de vache?** Vrai ou Faux

Faux: 100ml lait d'amande = 50mg de calcium, 100ml de lait de vache = 120mg de calcium



## INFOS SANTE

Enfin, les produits laitiers à raison de 2 portions /jour ont un niveau de preuve probable dans la **diminution du cancer colorectal, du diabète de type 2 et pourraient par ailleurs diminuer le risque de maladies cardiovasculaires** (si consommation de produits demi-écrémés, nature et en limitant le fromage à 30 g/jour )

Source ANSES et HAS (Haute Autorité de santé) 2017