



Savoureux et bons pour les os, le lait et les produits laitiers suisses sont toujours un choix judicieux.

Forts grâce aux produits laitiers À tout âge, les os aiment le calcium

Dans de nombreux pays, le lait et les produits laitiers occupent une place de choix dans l'alimentation quotidienne. À juste titre! En effet, pour les tout-petits déjà, ils constituent une excellente source de vitamines et de minéraux, en particulier de calcium.

Le corps d'un adulte recèle environ 1 kg de calcium, dont 99 % sont stockés dans le squelette. Le calcium est le principal constituant des os. La masse osseuse se remaniant en permanence, un apport quotidien en calcium est nécessaire, et ce, à tout âge. Le lait et les produits laitiers constituent la meilleure et la plus accessible des sources de calcium. Il est prouvé que leur consommation en suffisance accroît la densité et la masse osseuses.

La santé des os commence tôt

L'apport en calcium est particulièrement essentiel chez les enfants, les adolescents et les jeunes adultes pour permettre la formation de l'ossature. À partir de l'âge de 30-35 ans, la densité osseuse ne cesse de diminuer. Pour assurer la meilleure densité osseuse possible dans les jeunes années et ainsi minimiser autant que possible la dégradation osseuse à l'âge adulte, la Société Suisse de Nutrition (SSN) recommande de consommer trois portions de lait par jour, soit par exemple un verre de lait, un yogourt et un morceau de fromage.

Outre le calcium, les produits laitiers fournissent à l'organisme de nombreux autres composants qui favorisent la bonne santé des os. En particulier l'acide lactique, le lactose et la vitamine D, qui augmentent la résorption intestinale du calcium,

mais aussi les protéines lactiques, la vitamine B12, le zinc et le potassium.

L'ostéoporose provoquée par le lait?

L'homme boit du lait de vache depuis plus de 8000 ans et profite de ses avantages sur le plan de la santé. Le fait qu'une consommation régulière de lait fortifie les os a été l'objet de nombreuses études scientifiques et est aujourd'hui démontré. L'allégation courante selon laquelle le lait favoriserait l'ostéoporose est par contre infondée.

L'ostéoporose est une maladie liée au vieillissement qui peut avoir diverses causes. Un mode de vie sain, une alimentation riche en calcium et une activité physique régulière sont bénéfiques pour les os et contribuent à prévenir la dégradation osseuse.



Avantage du calcium issu du lait

Comme le lait, différents légumes, noix et graines contiennent du calcium. Cependant, le calcium provenant de sources végétales est nettement moins bien absorbé par le corps que celui présent dans le lait. Par comparaison, il faudrait consommer un kilo de légumes verts pour absorber l'équivalent en calcium de trois portions de lait.

En savoir plus

Conseils pour des os forts et test du calcium sur [swissmilk.ch/os-solides](https://www.swissmilk.ch/os-solides)



Une alimentation équilibrée et riche en calcium combinée à une activité physique régulière maintient les os en bonne santé.



Le lait et les produits laitiers sont une source de calcium idéale et facile d'accès. Il est recommandé d'en consommer trois portions par jour.



Les produits laitiers augmentent la densité des os et peuvent limiter la perte osseuse liée au vieillissement.

swissmilk