



Le lait est un précieux aliment de base indigène – pour la vie.

Naturel, indigène et précieux Le lait: un aliment sans égal

Est-il raisonnable d'éviter les aliments d'origine animale sous prétexte de prévenir les allergies ou les intolérances? Quelles conséquences la suppression de tout produit laitier peut-elle avoir?

Mélanie et Bianca, éducatrices de la petite enfance, rangent la cuisine après le repas de midi. «Je me demande si je ne devrais pas dorénavant éviter systématiquement tous les aliments qui proviennent d'animaux, déclare Mélanie. Quand j'entends les mamans parler de toutes ces intolérances chez leurs enfants...» «Je ne sais pas, lui répond sa collègue. Je ne crois pas que cela soit bon d'exclure purement et simplement certains aliments. Pas pour nous – et surtout pas pour les enfants.»

Plus on supprime, plus le risque est grand

Les parents abordent souvent avec les deux éducatrices des sujets touchant à l'alimentation. Elles ont voulu en avoir le cœur net et se sont adressées à une nutritionniste, Ulrike Gonder, qui a mis les choses au point: «Il est absolument faux de penser que l'on vit nécessairement plus sainement en se privant de tout aliment d'origine animale comme la viande, le lait ou les œufs. Si l'on ne sait pas exactement comment il faut composer les repas, si l'on n'est pas très rigoureux et ne prend pas tous les compléments nécessaires, bonjour les déficits nutritionnels et les carences en vitamines!»

Une alimentation exclusivement végétale convient-elle aux enfants?

Pour ce qui est des enfants, mais aussi des femmes enceintes et allaitantes et des personnes âgées, la nutritionniste est catégorique: une alimentation exclusivement végétale est déconseillée, car les aliments de base comme les produits laitiers assurent une grande partie de l'approvisionnement en nutriments. Selon Ulrike Gonder, les intolérances

sont plus rares qu'on ne le pense et les allergies touchent presque exclusivement les nourrissons et les enfants en bas âge. «On met souvent la faute sur le lait, même si la cause du mal de ventre est complètement ailleurs», explique la spécialiste aux éducatrices.

.....
«Plus on exclut systématiquement des aliments de son assiette, plus on mange déséquilibré et plus le risque de déficits nutritionnels est grand.»

Ulrike Gonder, nutritionniste

Allergie, intolérance ou aucune des deux?

.....
«Quelle est en fait la différence entre allergie et intolérance?», voudraient savoir les éducatrices. «Dans le cas d'une allergie, le système immunitaire réagit à l'aliment en cause comme à un corps étranger», explique Ulrike Gonder. Les réactions pouvant être violentes, la suppression de l'aliment est impérative. En revanche, quand on est intolérant à un composant de l'alimentation, c'est qu'il n'est pas digéré correctement, ce qui provoque en général des ballonnements, des maux de ventre et de la diarrhée. Dans ce cas, le mieux à faire est de discuter des mesures à prendre avec une diététicienne: «Les personnes intolérantes au lactose supportent sans problème le fromage, la plupart d'entre elles le yogourt et une grande partie même de petites quantités de lait.» Maintenant, les deux femmes sont mieux informées – et Mélanie continuera de consommer de tout.

Le conseil de l'experte

Pour la nutritionniste Ulrike Gonder, le lait est un important aliment de base: «Il apporte une contribution substantielle à la couverture des besoins en nutriments, en minéraux et en vitamines. Renoncer à titre préventif aux aliments d'origine animale est une démarche ne reposant sur aucune base scientifique. Les études montrent même que les enfants qui entrent tôt en contact avec des allergènes et qu'on laisse de temps en temps jouer dans la saleté risquent moins de développer plus tard des allergies.»

La règle de trois pour bien manger

- Ne renoncez pas sans raison à certains aliments et, en particulier, ne privez les enfants de rien à titre préventif.
- Veillez à prendre en compte tous les groupes d'aliments.
- Combinez les aliments d'origine animale et ceux d'origine végétale.



Soif d'apprendre?

Vous voulez en savoir plus sur l'alimentation avec et sans lait? Venez faire un tour sur www.swissmilk.ch/environnement

swissmilk