



Le lait, un aliment indispensable pour toute la vie.

Indispensable Le lait, pour la vie

Pour les enfants comme pour les adultes, le lait et les produits laitiers sont une source indispensable de nutriments, en particulier de protéines, de calcium et de vitamines du complexe B.

Sophie et Eva font les magasins. Les amies en profitent pour faire les courses du week-end. «Il me faut du lait entier», dit Sophie en examinant sa liste. «À bon? Le lait convient-il vraiment aux adultes?», interroge Eva. «Évidemment! Le lait, c'est délicieux et on peut en faire toute sorte de choses. Depuis petite, mon verre de lait matinal me donne l'énergie pour la journée», répond Sophie.

Si riche en nutriments

«Je rejoins l'avis de Sophie», explique la nutritionniste Elisabeth Bühler-Astfalk. «Le lait est un partenaire indispensable de notre vie. Cela vaut pour les adultes comme pour les petits enfants. Protéines très nutritives, minéraux et vitamines A, B, D et E: l'éventail des nutriments du lait est impressionnant.» Surtout, le lait est la principale source de calcium, élément indispensable de la masse osseuse, pour les jeunes et les vieux. Trois portions de produits laitiers par jour couvrent deux tiers de nos besoins.

Évolution futée

«La critique soulevée par Eva, selon laquelle le lait n'est pas sain pour les adultes, est un mythe», explique Elisabeth Bühler-Astfalk. «Sinon, nous ne le supporterions pas.» La plupart des populations d'Europe centrale et du Nord le digèrent bien. Une modification génétique a permis à nos organismes de produire de la lactase, une enzyme digestive, jusqu'à un âge avancé. Une adaptation décisive de l'évolution: pour l'homme devenu sédentaire, le lait était un aliment riche et disponible au quotidien, qui constituait un avantage

énorme pour la survie. Aujourd'hui encore, là où la production laitière a une longue histoire, les hommes tolèrent bien le lait.

.....
«Le lait est un allié indispensable. La plupart des adultes peuvent sans problème consommer des produits laitiers.»

Elisabeth Bühler-Astfalk, nutritionniste, Buehrer Human Nutrition

Plaisir sain

«La Suisse est un cas d'école», précise Elisabeth Bühler-Astfalk. «Plus de 80 % des Suisses tolèrent le lactose.» Seul un petit nombre devient intolérant avec le temps, car l'organisme produit trop peu de lactase. En général, seul le lait est mal supporté. Les produits laitiers – yogurt, crème, beurre et fromages affinés (à pâte molle, mi-dure et dure) – le sont très bien, car ils ne contiennent que peu ou pas du tout de lactose. La situation est plus sérieuse pour les personnes souffrant d'allergie aux protéines du lait, qui doivent renoncer complètement aux produits laitiers. «Heureusement, ces cas sont rares. Chez nous, comme Sophie, la plupart des gens peuvent consommer sans souci du lait et des produits laitiers; une bonne chose pour la santé!», note Elisabeth Bühler-Astfalk.

Le conseil de l'experte

Elisabeth Bühler-Astfalk, nutritionniste, précise: «Pour petits et grands, le lait et les produits laitiers sont des éléments indispensables d'une alimentation équilibrée. En particulier pour les protéines, le calcium et les vitamines B.»

La règle de trois pour bien manger

- Combinez des denrées d'origines animale et végétale.
- Consommez chaque jour trois portions de lait et de produits laitiers.
- Donnez la préférence aux produits indigènes, de saison et peu transformés.



Soif d'apprendre?

Souhaitez-vous en savoir plus sur l'alimentation avec du lait? Rendez-nous visite sur www.swissmilk.ch/environnement

swissmilk