



La diversité des produits laitiers suisses permet de combler tous les besoins.

Le meilleur pour toute la famille

Le lait est irremplaçable

Le lait est un aliment de base sain et riche en nutriments pour tous, et surtout pour les enfants. Heureusement, des solutions existent à l'intolérance au lactose. Car renoncer aux produits laitiers n'est pas une bonne idée.

Naturellement, les parents veulent le meilleur pour leurs enfants. Lorsqu'ils soupçonnent que leur tête blonde souffre d'une intolérance à certains aliments, ils bannissent ces derniers des menus ou cherchent à les remplacer. L'intention est louable, mais l'idée n'est pas toujours bonne.

Consultez votre médecin

Si un enfant se plaint souvent de maux de ventre, on cherche en général la cause du côté des aliments. S'ensuivent alors des séries d'autodiagnostic et d'expérimentations alimentaires, qui peuvent provoquer des carences et n'apportent souvent qu'un soulagement éphémère. Il est bien plus judicieux de laisser un spécialiste poser un diagnostic, car les causes de ces problèmes peuvent être multiples. En cas d'intolérance au lactose – par ailleurs très rare chez les enfants, il ne faut pas bannir les produits laitiers, mais procéder à une sélection. Il existe une grande variété de laitages fermentés adaptés. Les fromages à pâte dure et mi-dure, tels que l'emmental ou le tilsit, sont en général bien supportés, ainsi que les yogourts.

Les boissons végétales ne peuvent pas remplacer le lait

Remplacer le lait par des boissons végétales n'est pas optimal. Les sciences nutritionnelles démontrent régulièrement les bienfaits du lait, surtout pour les enfants. Les trois portions quotidiennes de lait contribuent à la constitution et au dévelop-

pement des os et des muscles. Elles fournissent de nombreux nutriments en proportions idéales et aident à bien grandir.

Aujourd'hui, faute d'études sur le long terme et de recul, personne ne peut évaluer quels effets la substitution du lait par des boissons végétales aura sur la santé des enfants. Les professionnels de la nutrition et les pédiatres estiment que le risque de carences nutritionnelles pouvant avoir des conséquences sur le développement intellectuel et physique de l'enfant est élevé. En effet, les «simililaites» végétaux sont pauvres en nutriments et ne favorisent en rien la croissance.



Produits laitiers compatibles avec une intolérance au lactose

Le lait contient un large éventail de nutriments, desquels bénéficient les personnes de tous âges et particulièrement les enfants. Les produits laitiers contribuent à une alimentation saine. C'est pourquoi, même en présence d'une intolérance au lactose, ils ne devraient pas manquer au menu. Vous découvrirez quels laitages conviennent particulièrement aux personnes intolérantes au lactose sur www.swissmilk.ch/intolerances > Intolérance au lactose > Produits laitiers supportés

En savoir plus

Davantage d'informations à propos des intolérances sur www.swissmilk.ch/intolerances



Les fromages affinés conviennent particulièrement aux personnes souffrant d'intolérance au lactose. Souvent, même le yogourt est bien supporté.



Produit dans des exploitations familiales adaptées aux conditions locales, le lait est une denrée naturelle qui ne nécessite que de courtes distances de transport.



Le lait est une source de protéines, de calcium, de vitamines et de lipides favorisant la croissance des muscles et des os. Il est idéal d'en consommer trois portions par jour.

swissmilk