



LES PRODUITS LAITIERS DANS VOTRE ALIMENTATION

Les **produits laitiers** sont des aliments contenant du lait produit par des mammifères comme les vaches laitières, les chèvres et les brebis. Le beurre, le fromage, le yogourt et la crème glacée sont fabriqués à partir de lait.

Nous utilisons souvent des produits laitiers dans nos recettes : gâteaux, sauces, omelettes, etc. Les produits laitiers sont aussi un ingrédient de nombreux aliments préparés vendus en épicerie, comme les biscuits, les vinaigrettes pour salade, les viandes transformées et les collations.



Pour un régime alimentaire sain

Les produits laitiers, dont le lait, le fromage et le yogourt, sont riches en calcium et ils sont aussi une source d'autres nutriments dont notre corps a besoin, notamment les protéines, les vitamines A et B, le potassium, le phosphore, le magnésium et le zinc. Les produits laitiers contribuent à des os et à des muscles forts de même qu'à des dents saines, ils aident notre sang à coaguler et ils jouent un rôle dans le bon fonctionnement de notre système nerveux. La consommation de produits laitiers est également liée à un risque réduit de maladies cardiovasculaires et de diabète de type 2.

Tout le lait vendu au Canada est enrichi de vitamine D. La vitamine D joue un rôle important en aidant le corps à absorber le calcium.

L'IMPORTANCE D'UN APPORT SUFFISANT EN CALCIUM

Une alimentation riche en calcium est importante pour les gens de tous les groupes d'âges. La quantité de produits laitiers dont votre corps a besoin dépend de votre âge. Les jeunes et les personnes âgées doivent en consommer une quantité accrue. Le calcium de source alimentaire contribue à une croissance normale chez les enfants et les adolescents et il optimise l'atteinte d'une masse osseuse maximale vers l'âge de 20 ans, après quoi la perte de masse osseuse dépasse lentement le gain de masse osseuse.

Chez les adultes, un apport adéquat en calcium permet de maintenir les réserves constituées au fil des années, ralentit la perte de masse osseuse due au vieillissement et réduit le risque d'**ostéoporose**, une maladie caractérisée par une faible masse osseuse qui augmente le risque de fractures. Chez les personnes âgées de 50 ans ou plus, plus de 80 % des fractures sont dues à l'ostéoporose.¹

La notion selon laquelle, dans de nombreuses cultures asiatiques dans lesquelles les produits laitiers ne font pas partie du régime alimentaire, les gens ne souffrent pas d'ostéoporose est un mythe. Les projections indiquent que d'ici 2050, 50 % des fractures de la hanche surviendront en Asie.²

LES PRODUITS LAITIERS DANS VOTRE ALIMENTATION

PEUT-ON ÊTRE ALLERGIQUE AU LAIT?



Les allergies au lait sont rares chez les adultes. Entre 2 et 4 % des nourrissons sont allergiques au lait et, dans la majorité des cas, cette allergie disparaît dès l'âge de trois ans. Une allergie au lait est une réaction excessive du système immunitaire à une des deux protéines présentes dans le lait ou à ces deux protéines (la **caséine** et le **lactosérum**). Les réactions peuvent être légères ou sévères. Les adultes et les enfants allergiques au lait doivent éliminer tous les produits laitiers et les ingrédients laitiers de leur alimentation.³

Comme une allergie aux produits laitiers peut mettre en péril la vie de la personne qui en est atteinte, Santé Canada exige que les fabricants de produits alimentaires étiquettent clairement les produits alimentaires emballés qui contiennent du lait.⁴



INTOLÉRANCE AU LACTOSE

Contrairement aux allergies alimentaires, les intolérances alimentaires ne sont pas liées au système immunitaire. Les personnes qui sont **intolérantes au lactose** ne produisent pas suffisamment de lactase, une enzyme qui décompose le lactose, le sucre présent dans le lait. Par conséquent, les personnes intolérantes au lactose sont incapables de digérer de grandes quantités de lactose à la fois.

Sans une quantité suffisante de lactase, le lactose s'accumule dans le côlon et peut causer des symptômes comme des gaz, du ballonnement, des crampes et de la diarrhée. Même si l'intolérance au lactose peut causer de l'inconfort, elle ne met pas la vie en danger. La plupart des personnes intolérantes au lactose peuvent continuer de consommer des produits laitiers grâce aux stratégies suivantes :



Boire du lait en petites portions pendant la journée ou avec des repas et des collations



Manger du yogourt (qui contient des bactéries qui contribuent à la digestion du lactose)



Manger des fromages comme la mozzarella, le cheddar, le suisse et le brie, qui ne contiennent presque pas de lactose



Consommer du lait sans lactose



Prendre des comprimés ou des gouttes d'enzyme lactase avant de consommer des produits laitiers

Qu'en est-il du calcium d'origine végétale?

Les Canadiens se fient aux produits laitiers comme source de calcium. Même si certains aliments végétaux contribuent naturellement à notre apport en calcium global, il serait difficile d'en manger suffisamment pour obtenir l'apport en calcium dont nous avons besoin. En fait, la quantité de calcium contenue dans les aliments végétaux sources de calcium est largement inférieure à nos besoins. Certains de ces aliments contiennent même des substances nuisant à l'absorption du calcium. Par exemple, pour absorber une quantité de calcium équivalente à celle obtenue en buvant une tasse de lait, vous devriez manger huit tasses d'épinards, plus de deux tasses de brocoli ou une tasse d'amandes.⁵ Certains produits alimentaires comme les boissons à base de plantes contiennent du calcium ajouté, mais l'absorption de ce calcium peut ne pas être aussi efficace que celle du calcium provenant des produits laitiers.

