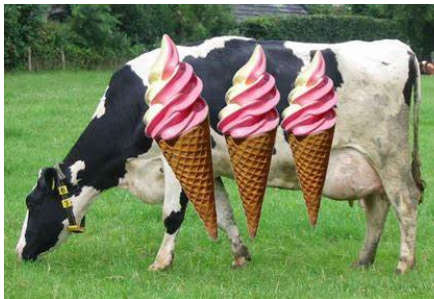


Le lait, « notre ami pour la vie » ?

Depuis quelques années, les bienfaits du lait sont remis en question. Si les publicités nous vantent avec enthousiasme ce produit, certains nutritionnistes envisagent ses aspects négatifs. Entre préjugés et réalité, il est parfois difficile de déceler la vérité.

En jouant sur cette ambiguïté du lait entre bienfaits et méfaits, certains journalistes relaient des informations à la limite de l'absurdité. Ainsi, dans le journal *El Manchar*, on nous assure que suite à une vague de froid les vaches à lait de Bouira, un petit village algérien, se sont mises à produire de la crème glacée vanille ou pistache à la place du lait. Si cette information suscite le rire, elle nous questionne aussi sur ce que représente ce liquide nourricier.



La vache à la crème glacée « *El Manchar* »



Bouteille de lait
« passeport santé »

QUE NOUS APORTE LE LAIT ?

Le lait comporte de nombreux apports nutritifs. Pour une tasse de lait de 250 mL, on trouve 3,5 % de matière grasse, 8,3g de protéines, 11,7 g de glucides, 8,4 g de lipides et aucune fibre alimentaire soit un apport énergétique de 155 calories. Le principal atout du lait est un bon équilibre de protéines, de lipides et de glucides. Il est également une source non négligeable de vitamines et minéraux. Il nous apporte notamment du calcium, du phosphore, des vitamines A, B2, B12 et D mais aussi du sélénium et de l'acide pantothénique.

QUELS SONT LES BIENFAITS DU LAIT ?

Le Professeur Joyeux nous explique que le lait prévient les maladies cardiovasculaires, l'hypertension artérielle, l'obésité, certains types de diabète et cancers. Mais sa prévention contre l'ostéoporose fait débat et est fréquemment remise en cause.

L'OSTÉOPOROSE ET LE LAIT

Qu'est-ce que l'ostéoporose ? C'est une affection diffuse du squelette caractérisée par une diminution de la densité osseuse et des altérations de la micro-architecture des os. Ces altérations rendent l'os plus fragile et augmentent le risque de fracture.

Depuis quelques temps, de nombreux articles notamment sur internet tels que celui de *Medisite* sont venus proclamer l'inefficacité du lait dans la solidification des os et dans la prévention de l'ostéoporose. Mais devons-nous vraiment diminuer notre consommation de lait pour préserver notre santé osseuse ? Et bien non. Ces sites se clamant scientifiques ne sont que source de balivernes comme le confirment les sites *PasseportSanté* et *assurance-maladie.ameli.fr*. En effet, la consommation de lait n'efface pas le risque de fractures ostéoporiques qui peut être du à la ménopause, à une minceur excessive, à l'absence d'activité physique...etc mais il le diminue grâce à son apport en calcium et vitamine D, deux nutriments fondamentaux dans la fortification des os.

ALLERGIES ET INTOLÉRANCES FACE AU LAIT

Il est vrai que le lait peut entraîner des réactions allergiques, ce qui est fréquent chez l'enfant avec des antécédents familiaux d'allergie. Au cours de la vie, la production de lactase, enzyme hydrolysant le lactose, diminue de 75 % à 90 %, entraînant ainsi une moins bonne digestion du lait. De nombreuses personnes sont d'ailleurs intolérantes au lactose car celles-ci ne produisent pas assez d'enzymes lactase.

D'AUTRES ALTERNATIVES, LE JUS DE SOJA PAR EXEMPLE ?

Depuis quelques temps, le jus de soja est venu concurrencer le lait de vache, mais est-il aussi bénéfique que ce qu'on nous raconte ? Le jus de soja possède de nombreux atouts : il apporte autant de protéines que le lait de vache (environ 3,4 g/100 g), avec l'avantage principal de ne pas contenir de protéines de lait, le lactose, ce qui en fait une alternative en cas d'allergie aux protéines de lait de vache. Cependant, le jus de soja n'est pas une réelle source de calcium, qui, quoi que l'on puisse insinuer, contribue à la formation des os et des dents, ainsi qu'au maintien de leur bon état. Le calcium joue aussi un rôle essentiel dans la coagulation du sang, le maintien de la pression sanguine et la contraction des muscles, dont le cœur. De plus, le jus de soja contient des phyto-œstrogènes. Certes, leur composition est méconnue mais il semblerait que leur consommation soit nocive et engendrerait l'apparition de cancers. Le jus de soja n'est donc pas le successeur du lait de vache !

LES SECRETS DU LAIT

Pour la croissance d'un nourrisson, le lait maternel reste primordial pour le bon développement neurosensoriel de l'enfant comme nous l'assure le Professeur Joyeux. Il contient sept facteurs de croissance alors que le lait de vache n'en contient que trois. Les acides gras du lait de vache favoriseraient les maladies cardiovasculaires, or une étude de l'INRA démontre que les acides gras trans, mis en cause, permettent une diminution du mauvais cholestérol (LDL). Ce qui est sûr c'est que le calcium, lui, prévient les maladies cardiovasculaires,

Le lait n'a pas d'effets néfastes pour la santé comme le répètent certains magazines. Il faut simplement le boire avec modération comme n'importe quel aliment de notre quotidien !