



Le lait sous toutes ses formes

DIETETIQUE Animal, végétal, dé lactosé... les sortes de lait sont innombrables. Se valent-ils tous? Réponses de diététiciens. *Sou'ul Hemma*

1 VACHE OU BREBIS, QUELLES DIFFÉRENCES?

La composition de base des laits d'origine animale est similaire: ils sont naturellement riches en calcium, phosphore, vitamines D et B12, ainsi qu'en protéines. Ils se distinguent par contre au niveau des proportions: «le lait de brebis contient, par exemple, nettement plus de calcium (60%) que le lait de vache», explique Raffi Maghdessian, responsable du service de nutrition de l'Hôpital de La Tour (GE). La teneur en matière grasse du lait de brebis est elle aussi bien plus élevée, de même que sa densité énergétique: 103kcal/100g contre 56kcal/100g pour le lait de vache. Opter pour l'un ou pour l'autre est une question de goût, mais aussi de sensibilité. «Il n'existe aucun consensus scientifique sur le sujet, mais la densité énergétique du lait de brebis peut le rendre parfois plus difficile à digérer», confirme Alexandra Hemmer, diététicienne à l'Hôpital de La Tour.

2 PEUT-ON REMPLACER L'ANIMAL PAR LE VÉGÉTAL?

«En Suisse, la dénomination «lait» est réservée aux résultats de la traite d'un animal», précise d'emblée Emilie Malembe, diététicienne à la Clinique de La Source (VD). «On ne devrait donc pas parler de laits végétaux, mais de boissons végétales.» Ces dernières ne présentent d'ailleurs pas

les mêmes qualités nutritionnelles que les laits animaux. «A l'exception du soja, les boissons végétales sont généralement dépourvues de protéines, vitamines et calcium», explique la spécialiste. Certaines présentent néanmoins quelques avantages, comme le précise Alexandra Hemmer: «celles à base d'amande contiennent les vitamines A, B et E, et celles à la noisette, du fer et du magnésium.» Nos interlocutrices rappellent toutefois que les boissons végétales sont avant tout des produits transformés. Certaines sont enrichies de calcium et de vitamines, ce qui les rend intéressantes, mais la plupart renferment surtout des sucres ajoutés en grande quantité. «Souvent présentées comme des alternatives au lait de mammifères, ces boissons ne présentent pas d'intérêt démontré pour la santé humaine», conclut Raffi Maghdessian.

«En Suisse, la dénomination «lait» est réservée aux résultats de la traite d'un animal»

3 FAUT-IL QUE BÉBÉ BOIVE DU LAIT DE VACHE?

«Pour assurer leur croissance ainsi que leur développement psychomoteur et immunitaire, il est indispensable que les enfants couvrent leurs besoins

énergétiques, protéiques, vitaminiques et minéraux», note Emilie Malembe. Riche en glucides, lipides, vitamines et minéraux, le lait de vache est, de ce point de vue-là, une boisson intéressante et complète. Il est cependant déconseillé d'en donner aux petits de moins de 12 mois. «Sa composition nutritionnelle ne permet pas de couvrir les besoins spécifiques aux nourrissons», explique Alexandra Hemmer. On attendra donc leur premier anniversaire avant de l'introduire dans leur alimentation. Les deux diététiciennes soulignent par ailleurs que le lait de vache n'est pas indispensable. Elles recommandent par contre de veiller à ce que les enfants consomment des produits laitiers riches en calcium, tels que les yaourts

ou fromages, afin de couvrir leurs besoins nutritionnels et assurer leur bon développement. En cas d'alimentation végétalienne, Emilie Malembe conseille de «consulter un pédiatre et un diététicien, afin d'adapter l'alimentation, de manière à couvrir correctement les besoins nutritionnels de l'enfant».

4 D'OÙ VIENT L'INTOLÉRANCE AU LACTOSE?

Sécrétée par l'intestin, la lactase est une enzyme indispensable pour la digestion du sucre du lait, appelé lactose. Certaines personnes manquent de lactase et ne digèrent alors pas bien, voire pas du tout, le lactose. On distingue principalement trois types de déficits. Le



Ma Santé
1001 Lausanne
021/ 310 73 66
<https://www.bonasavoir.ch/abonnements...>

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines populaires
Tirage: 24'697
Parution: 6x/année

Page: 24
Surface: 78'635 mm²

Ordre: 3012462
N° de thème: 531.004

Référence: 78329276
Coupure Page: 2/2

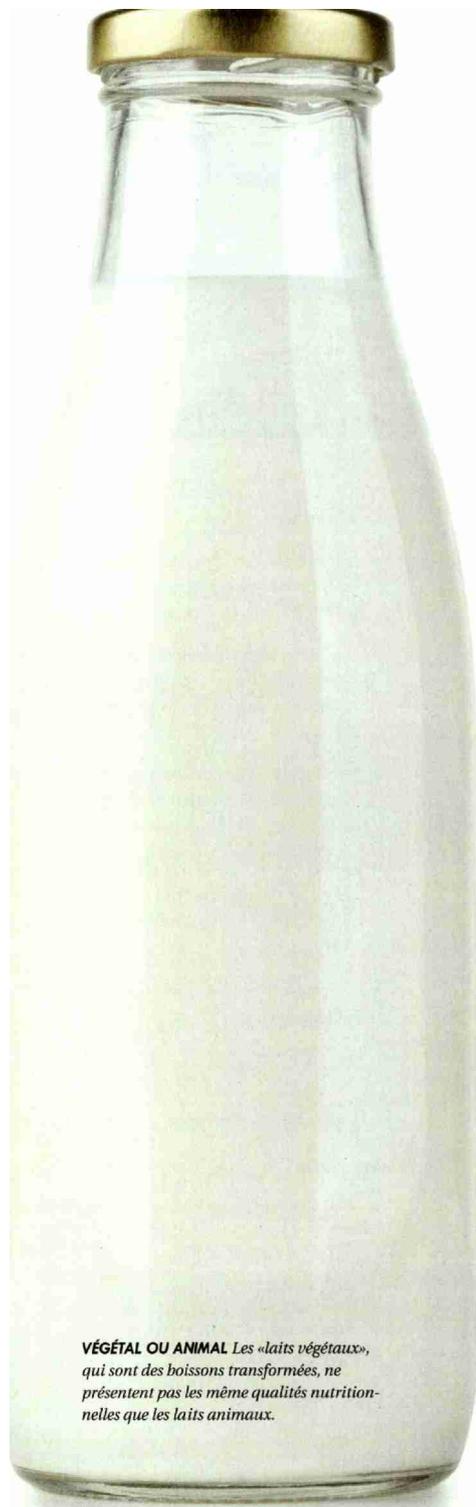
premier, génétique et irréversible, s'appelle alactasie congénitale. Le second, souvent réversible, est lié à une lésion de la muqueuse intestinale due à la maladie de Crohn, à une gastro-entérite ou encore à de lourdes interventions chirurgicales. Quant au dernier, il s'acquiert au fil du temps selon l'activité résiduelle de la lactase, la dose de lactose ingérée ainsi que la tolérance individuelle. Connu sous le nom d'hypolactasie de type adulte, il est le plus répandu des trois: «l'hypolactasie de type adulte touche environ les 3/4 de la population mondiale», confirme Raffi Maghdessian. «En Europe, il y a une forte disparité nord-sud, avec une population adulte du pourtour méditerranéen plus fortement touchée que dans les pays scandinaves.»

Il existe par ailleurs deux formes d'intolérance au lactose chez les tout-petits: l'hypolactasie congénitale et l'hypolactasie développementale. Très rare et irréversible, la première constitue l'une des rares contre-indications à l'allaitement maternel et requiert de consulter un pédiatre pour adapter les préparations. La seconde touche les bébés prématurés qui sont nés entre la 28^{ème} et la 32^{ème} semaine de grossesse. «Dans ces cas, il est tout à fait possible que la production de lactase se normalise avec l'âge», rassure Emilie Malembe.

5 QUE FAIRE EN CAS D'INTOLÉRANCE AU LACTOSE?

L'intolérance au lactose, à ne pas confondre avec l'allergie aux protéines de lait, provoque des troubles gastro-intestinaux plus ou moins importants. Le seuil de tolérance dépend d'une personne à l'autre. «Selon l'activité résiduelle de la lactase, des quantités plus ou moins importantes de lactose sont tolérées,

surtout si elles sont réparties sur la journée», note Alexandra Hemmer. Mais connaître ses limites n'est pas toujours évident. Emilie Malembe recommande de «faire des tests d'éviction puis de réintroduction des produits laitiers». Cela permettrait non seulement de trouver son seuil de tolérance personnel, mais aussi de mieux savoir quels produits laitiers privilégier. Les fromages à pâte dure sont en effet dépourvus de lactose, comme le parmesan, le gruyère et l'appenzeller. D'autres, à l'instar du brie, de la tomme ou de la raclette, ne contiennent que des traces de lactose. Quant aux yaourts, ils contiennent du lactose, mais sont en général mieux tolérés grâce aux ferments lactiques qui facilitent la digestion de ce dernier. Quant aux yaourts, ils contiennent la même quantité de lactose aux 100g, mais sont en général mieux tolérés grâce aux ferments lactiques qui facilitent la digestion du lactose. Il existe également des produits laitiers sans lactose ou délactosés qui, selon les spécialistes, présentent «une bonne alternative, avec les mêmes propriétés nutritionnelles». Enfin, mentionnons la possibilité de prendre de la lactase en comprimés avant la prise d'un aliment contenant du lactose. Raffi Maghdessian souligne que «les laits issus d'autres mammifères, tels que le lait de brebis, de chèvre ou de jument, contiennent aussi du lactose et ne constituent donc pas une alternative au lait de vache en cas d'intolérance au lactose».



VÉGÉTAL OU ANIMAL Les «laits végétaux», qui sont des boissons transformées, ne présentent pas les même qualités nutritionnelles que les laits animaux.

©GPH