



Lait de vache

Bon ou mauvais pour la santé ?

Introduction

La consommation de lait de vache et de produits laitiers est l'un des sujets les plus discutés. Les études et les avis sont nombreux.

D'un côté, on nous recommande d'en consommer car ils seraient bénéfiques pour notre santé. De l'autre, on nous les déconseille parce qu'ils seraient à l'origine de tous nos maux.



Voici ce que l'on sait aujourd'hui sur le lait de vache.



Pourquoi le lait de vache est-il décrié ?

- **Son lien avec les douleurs articulaires et l'ostéoporose.**

On entend souvent que le lait favoriserait l'inflammation de nos articulations. Les études sérieuses sont claires : ce lien ne tient pas, les produits laitiers ne sont pas pro-inflammatoires. Et leur consommation est recommandée en prévention de l'ostéoporose, pas l'inverse. Leur calcium contribue à des os solides.



Pourquoi le lait de vache est-il décrié ?

- **Sa teneur en « mauvaises graisses ».**

Le lait en contient peu : environ **2 g** par verre. En excès, les gras saturés font monter le mauvais cholestérol et augmentent le risque cardiovasculaire : on recommande de ne pas dépasser **25 g par jour**. Ce sont surtout les produits concentrés qui pèsent :



30g de camembert : **4g**



10 g de beurre : **5 g**



30 g d'emmental ou de comté : **6 g**



Pourquoi le lait de vache est-il décrié ?

- **Son lien avec les cancers.**

À ce jour, aucune étude n'a démontré que les produits laitiers favorisent l'apparition de cancers. Les données pointent même plutôt dans l'autre sens : leur consommation est associée à une réduction du risque de cancer colorectal.

- **L'intolérance au lactose.**

C'est le reproche le plus fondé. Le lactose est le sucre du lait, digéré grâce à une enzyme, la lactase. Chez la plupart des adultes, sa production diminue avec l'âge : c'est naturel et génétique, on ne naît pas intolérant. Mais mal digérer n'est pas être intolérant : environ **70 %** des adultes français ont une lactase qui a baissé, seulement **30 %** sont réellement gênés.



Pourquoi le recommande-t-on ?



Ses protéines : elles sont **complètes** : elles contiennent tous les acides aminés essentiels, et sont très bien assimilées, à plus de **95 %**. Peu d'aliments font mieux.

- 1 verre de lait : **6,5 g**
- 1 yaourt nature : **5 g**
- 30 g d'emmental : **8 g**



Son calcium : c'est le minéral le plus présent dans notre organisme. Un verre de lait en apporte environ **240 mg**, un yaourt **170 mg**, sur les **950 mg** recommandés chaque jour. Et ce calcium est mieux absorbé que celui des végétaux, où il est en partie piégé.



Pourquoi le recommande-t-on ?



Sa vitamine B12 : on ne la trouve que dans les produits d'origine animale. Elle participe à la fabrication des globules rouges, ceux qui transportent l'oxygène dans le sang.



Mais rien d'irremplaçable : Le lait n'est pas un aliment indispensable, car on retrouve tout ce qu'il apporte dans d'autres aliments. À condition d'aller le chercher. C'est un bon aliment, pas un aliment vital.



Nos recommandations

De 0 à 2 produits laitiers par jour

Ils ne sont pas indispensables, mais ils apportent de bons nutriments. À vous de voir.

Privilégiez les yaourts, nature de préférence

Fabriqués à base de ferments, ils sont excellents pour le microbiote intestinal.

Le fromage, avec modération

Pour le plaisir, et parce qu'il est plus riche en nutriments que le lait et les yaourts : **350 mg** de calcium dans 30 g d'emmental. Avec modération car il est aussi plus calorique et souvent salé.



Nos recommandations

Pensez aux alternatives

Sur les 950 mg de calcium recommandés chaque jour :

- 1 boîte de sardines, avec les arêtes : **350 mg**
- 1 grand verre d'eau calcique (Courmayeur, Hépar) : **150 mg**
- 1 poignée d'amandes : **75 mg**

Attention

Le calcium des amandes est moins bien absorbé que celui du lait. Celui des eaux calciques, en revanche, l'est tout autant.