

# Les conseils nutrition sur le lait

---

Par Brigitte Coudray, diététicienne nutritionniste

## Qu'apporte un bol de lait ?

C'est d'abord 90% d'eau d'où son rôle pour contribuer à une bonne hydratation. Ses qualités nutritionnelles incontestables sont sa richesse en protéines de qualité et en calcium. Un bol de lait apporte 1/3 du calcium nécessaire à l'organisme pour la journée. Le lait est aussi un vrai cocktail de vitamines (B1, B2, B5, B12, PP, A, D...) et de minéraux (phosphore, potassium, zinc, magnésium, sélénium...), il n'a pas besoin d'être enrichi artificiellement ! Aucun autre aliment ne contient autant de nutriments différents, il n'existe pas d'équivalent naturel.

---

## Le lait est-il gras ?

Non, le lait n'est pas gras et il ne peut pas l'être puisqu'il apporte déjà 90% d'eau ! Entier, il contient 3,5% de matière grasse, 1,5% lorsqu'il est demi-écrémé et moins de 0,5% quand il est écrémé. Le lait n'est donc pas un aliment gras, même lorsqu'il est entier. Il est important de retenir que quel que soit le taux de matière grasse, le lait apporte toujours autant de calcium et de protéines.

---

## Les laits sont-ils tous riches en calcium ?

Le lait de vache, qu'il soit écrémé ou non, apporte la même quantité de calcium (120 mg pour 100 ml). Le lait de chèvre a une teneur calcique équivalente à celle du lait de vache alors que les laits d'ânesse et de jument sont plus pauvres. Quant aux jus végétaux (soja, amande...) parfois improprement appelés « lait », ils n'apportent pas de calcium naturel. Le lait et ses dérivés (fromages et laitages) sont donc la meilleure source en calcium de notre alimentation. D'où la recommandation de prendre 3 produits laitiers par jour.

---

## Quelles différences entre laits de vache, de chèvre et de brebis ?

De tous les laits animaux, le lait de chèvre est celui qui se rapproche le plus du lait de vache pour sa composition nutritionnelle. Ils contiennent tous les deux la même quantité de calcium (120 mg pour 100 ml) et de protéines (3,4 g pour 100 ml). Les quelques différences portent sur les teneurs en vitamine B12, B9 et bêta-carotènes pour lesquelles le lait de vache est un peu plus riche. Pour les apports en lipides et en calories, le lait de chèvre est équivalent au lait de vache entier. En revanche le lait de brebis un peu plus riche en calcium et en protéines, il contient également plus de vitamines B9 et 2 fois plus

de graisse. Ces différents laits se distinguent surtout par leur goût, les laits de chèvre et de brebis ayant une saveur plus marquée. Ils sont d'ailleurs le plus souvent consommés sous forme de fromages.

---

## Pour faire un régime, doit-on prendre du lait écrémé ?

A boire ou à utiliser dans des recettes, le choix peut se porter sur le lait demi-écrémé. Il sera meilleur au goût et plus riche en vitamines A et D et l'apport calorique supplémentaire ne sera que de 12 kcal pour 100 ml de lait entre le demi-écrémé et l'écémé, ce qui est négligeable.

---

## Le café au lait est-il indigeste ?

C'est une question de tolérance individuelle. S'il est bien digéré, inutile de se priver de son café avec du lait au petit déjeuner. Il est vrai que certaines personnes ne tolèrent pas bien le mélange qui peut donner une sensation de digestion plus lourde. Dans ce cas, soit le lait est bu nature ou il sera remplacé par un yaourt ou une part de fromage pour assurer un apport suffisant de calcium au petit déjeuner.

---

## Quels laits choisir en cas d'intolérance au lactose ?

La lactase est l'enzyme qui permet de digérer le lactose, sucre contenu dans le lait. Son activité diminue avec l'âge, cette baisse est plus prononcée chez certains individus qui alors peuvent présenter des troubles digestifs lorsqu'ils consomment du lait au-delà de leur seuil de tolérance : c'est l'intolérance au lactose. Tous les laits (vache, chèvre, brebis, jument...) y compris le lait maternel contiennent du lactose. En cas d'intolérance, la question n'est pas quel lait mais la quantité de lait. Dans la majorité des cas, les intolérants au lactose supportent l'équivalent d'un bol de lait quel que soit son origine. Ils peuvent aussi consommer du lait en l'incluant dans des recettes. Les autres produits laitiers (fromages affinés, beurre, laits fermentés) sont très bien tolérés car soit ils sont dépourvus de lactose soit les ferments le « digèrent ».

---

## Le lait longue conservation contient-il des conservateurs ?

Quel que soit son mode de conservation, le lait ne contient jamais de conservateur. Il subit un traitement thermique, à plus ou moins haute température, qui



N.CARNET / CNIEL

élimine les micro-organismes susceptibles de l'altérer, ce qui permet de pouvoir le conserver plus longtemps. Dès que la brique ou la bouteille est ouverte, le lait se garde au réfrigérateur et devra être consommé dans un délai indiqué sur l'étiquette de l'emballage.

---

### Le lait contient-il du gluten ?

Le gluten est un ensemble de protéines contenues dans certaines céréales comme le blé ou le seigle. Certaines personnes sont intolérantes au gluten, elles souffrent de la maladie coeliaque connue depuis longtemps, cette pathologie est diagnostiquée dans la petite enfance ou à l'âge adulte, après une prise de sang et une biopsie de l'intestin. En cas de maladie coeliaque, les aliments contenant du gluten doivent être exclus de l'alimentation. Pour s'en assurer, il suffit de lire les étiquettes des produits qui mentionnent la présence de gluten si c'est le cas, c'est une obligation réglementaire. Concernant le lait, il n'en contient pas, il peut donc être consommé par les intolérants de gluten.

---

### Peut-on remplacer le lait par du jus de soja ?

L'appellation impropre « lait de soja » souvent donnée à la boisson à base de soja ou tonyu, peut faire croire que ce jus a les mêmes qualités nutritionnelles que le lait et peut donc le remplacer. Or, s'il est vrai que le jus de soja

contient presque autant de protéines de lait, celles-ci sont de moins bonne qualité. Mais surtout, le jus de soja est naturellement pauvre en calcium, il en contient 8 fois moins que le lait. Certains fabricants de tonyu ajoutent artificiellement du sel de calcium mais il n'est pas aussi bien assimilé que celui du lait. Le jus de soja peut bien sûr être consommé mais pas à la place du lait. Il en est de même pour les desserts au soja qui n'ont pas les mêmes qualités nutritionnelles que les yaourts. Par ailleurs, les autorités sanitaires recommandent une consommation modérée des produits au soja du fait de leur teneur en phyto-estrogènes qui pourraient agir sur la fertilité.

---

### Les amandes apportent-elles autant de calcium que le lait ?

Certains affirment parfois que les amandes peuvent remplacer le lait et les produits laitiers. La caractéristique essentielle du lait étant sa richesse en calcium, vérifions si les amandes en apportent autant. Pour obtenir la même quantité de calcium que dans un verre de lait, il faudrait manger 43 amandes. Mais les amandes sont beaucoup plus caloriques car riches en graisses, elles apportent 14 fois plus de graisse et 5 fois plus de calories que le lait pour le même apport calcique. Et pour couvrir les besoins calciques quotidiens sans produits laitiers, ce sont 230 g d'amandes par jour qu'il serait nécessaire d'ingurgiter, soit 800 kcal !