

Les adultes ont-ils encore besoin de lait?

Le lait est entouré de nombreux préjugés. Selon certains, seuls les nourrissons et les petits enfants disposeraient des enzymes nécessaires à sa digestion. Pour d'autres, le lait engorgerait l'appareil digestif. Enfin, il se murmure que si l'ostéoporose est moins répandue en Afrique et en Asie, c'est qu'on y consomme moins de produits laitiers.



Jusqu'ici, toutes ces attaques ne sont toutefois étayées par aucune preuve scientifique. Sans doute parce que ceux qui colportent ces rumeurs se soucient moins de la santé des consommateurs que de leurs propres intérêts économiques et politiques. Mais si ces thèses sont insoutenables, elles mettent en lumière des aspects intéressants. Car trop souvent, des réalités biologiques et chimiques connues depuis longtemps pour leurs incidences sur l'organisme sont purement et simplement ignorées.

Réservé aux enfants?

Le postulat selon lequel les adultes ne devraient pas boire de lait est motivé par l'absence des enzymes nécessaires à la digestion chez l'adulte. Un argument corroboré par le fait que chez les bovins, seuls les veaux boivent du lait. Et la présure, une enzyme absente chez l'homme, est active uniquement chez le veau et pas chez la vache. Cette analyse est tout à fait pertinente. La présure est une enzyme qui aide le veau à digérer les protéines du lait. Mais la comparaison s'arrête là! L'appareil digestif des bovins est en effet complètement différent de celui des humains. Les bovins sont en effet des ruminants chez lesquels la digestion des protéines s'effectue notamment sous l'influence des bactéries. Comme le veau ne dispose pas encore d'une flore bactérienne suffisamment développée, la digestion des protéines est rendue possible par la présure durant les premiers mois de vie de l'animal.

Pas de présure en revanche chez l'Homme mais d'autres enzymes capables de dégrader les protéines. Tout comme les veaux, les nourrissons possèdent une enzyme spéciale qui les aide à digérer le lait: la gastricine. Celle-ci remplace chez le nourrisson les acides gastriques présents en faible quantité. Au cours de la première année, l'appareil digestif de l'enfant se développe, l'activité de la gastricine diminue, les acides gastriques prenant progressivement le relais. Ceux-ci dégradent les protéines du lait, si bien que le processus digestif peut se poursuivre avec les enzymes présentes dans l'estomac, le suc pancréatique et la membrane intestinale. L'action conjuguée des différentes enzymes permet la dégradation complète des protéines du lait et leur assimilation par l'organisme.

Un mythe

Le préjugé selon lequel le lait stimulerait la production de mucus et qu'il conviendrait donc d'éviter d'en boire en cas d'infection des voies respiratoires, est largement répandu. Mais il est vrai que les refroidissements peuvent temporairement



Regula Thut Borner

est nutritionniste de formation et donne des conseils sur la manière de s'alimenter sainement tout en se faisant plaisir.

Vous avez des questions concernant l'alimentation?

Notre conseillère est à votre disposition du lundi au jeudi, de 9h à 11h, par téléphone au 031 359 57 56 ou à l'adresse: Producteurs Suisses de Lait PSL Rédaction LE MENU Weststrasse 10, 3000 Berne 6 nutrition@lemenu.ch

D'autres conseils pour mieux manger sous www.lemenu.ch/mangersain



Du lait trois fois par jour

ment altérer le sens du goût et la sensibilité des papilles gustatives. Des produits comme les jus de fruits et le lait peuvent provoquer une sensation désagréable au niveau des muqueuses buccales.

Des études australiennes dignes de foi ont montré que la consommation de lait ne provoquait aucune activation de la sécrétion de mucus, ni chez les personnes en bonne santé ni chez les celles souffrant d'une forme virale de rhume. L'une de ces études a comparé les effets du lait et d'une boisson au soja à travers les commentaires des consommateurs. Certains soulignent la «formation d'une pellicule dans le gosier ou sur la langue» et une «salive épaisse et difficile à avaler». Comparativement à l'eau, le lait est perçu comme «plus épais», ce qui donne l'impression d'une salivation supérieure. Mais aucune étude scientifique n'a pu démontrer que la consommation de lait pouvait modifier la consistance des sucs digestifs ou d'autres liquides corporels.

Pas de lait, pas d'ostéoporose?

En Asie et en Afrique, on consomme beaucoup moins de lait qu'en Europe. Comme

l'ostéoporose y est aussi moins répandue, on peut se demander pourquoi. L'ostéoporose est provoquée par un déficit en calcium et d'autres facteurs, notamment génétiques et hormonaux, une carence en vitamine D et aussi l'âge. Des différences de mode de vie expliquent aussi les écarts observés. Dans certaines régions d'Afrique et d'Asie, les populations effectuent un travail physique beaucoup plus important que sous nos latitudes, et ce jusqu'à un âge

Le lait est sain

La liste des préjugés à l'encontre du lait pourrait encore s'allonger indéfiniment. La plupart d'entre eux sont complètement faux. Le lait et les produits laitiers sont nos principaux fournisseurs en calcium. Mais ils contiennent aussi de précieuses protéines, des graisses lactiques faciles à digérer, du lactose et presque toutes les vitamines et sels minéraux. Le lait et les produits laitiers jouent donc un rôle essentiel pour une alimentation saine et complète.

avancé. Or, l'activité physique renforce et stabilise les os. De plus, les Asiatiques et les Africains sont plus souvent exposés au soleil, ce qui stimule la synthèse de vitamine D dans la peau et donc l'absorption de calcium. Il ne faut pas oublier non plus que dans ces pays, l'intensité solaire est toute l'année nettement supérieure à ce qu'elle est chez nous. A cela s'ajoute le fait que les Asiatiques ont une constitution très différente de celle des Européens. Ils sont souvent plus petits et chez eux, le col du fémur est plus court que celui des Européens, ce qui diminue le risque de fracture.

En plus du travail physique, l'âge joue un rôle important. Dans de nombreux pays asiatiques et africains, l'espérance de vie est sensiblement moindre, ce qui explique que les cas d'ostéoporose soient plus rares. Depuis quelques années, on observe cependant une recrudescence rapide des cas d'ostéoporose dans certaines parties d'Asie comme Hong-Kong ou le Japon. Ce phénomène résulte d'une moindre activité physique, d'une automatisation croissante et d'une augmentation de l'espérance de vie.