

Les produits laitiers s'inscrivent dans un mode d'alimentation sain et durable

- Durabilité
- Santé

23.11.2023

Nous devons manger de façon plus saine et plus durable, tout le monde s'accorde sur ce point. Cette recommandation doit être traduite concrètement car des interprétations unilatérales peuvent porter à confusion.

Manger plus sainement

Bien des choses ont déjà été écrites sur le thème alimentation et santé. En général, les scientifiques sont d'accord sur les principes de base d'une alimentation saine:

- consommer davantage de légumes, de fruits et de produits céréaliers complets;
- privilégier les aliments denses en nutriments (ils contiennent beaucoup de nutriments utiles par rapport à l'énergie (calories) qu'ils apportent);
- limiter l'apport en sel, en sucre et en acides gras trans.

Ces principes ont aussi été repris dans la pyramide alimentaire. Les recommandations de la pyramide alimentaire. Ces directives ont été confirmées en 2019 au niveau national dans les 'Food Based Dietary Guidelines' du Conseil supérieur de la santé.

Le 1er octobre 2019, le Conseil supérieur de la santé (CSS) a publié de nouvelles recommandations alimentaires en mettant l'accent sur les aliments (food based dietary guidelines). Le CSS recommande aux adultes de consommer quotidiennement entre 250 - 500 ml de lait ou de produits laitiers, comme du yaourt, du lait battu et du fromage. Le CSS déclare que le lait et les produits laitiers peuvent contribuer à une alimentation complète qui favorise la santé.

Les nouvelles recommandations alimentaires du CSS sont conformes aux recommandations de la pyramide alimentaire.

L'alimentation du Belge n'est pas encore assez saine

La majorité des Belges consomment trop de graisses et de sucre et ont un apport trop faible en vitamine B1, vitamine B2, vitamine B6, vitamine C, acide folique, calcium et fibres. Par ailleurs, les femmes, les enfants et les adolescents risquent davantage de développer des carences en fer. Ceci résulte généralement de choix erronés: trop d'aliments riches en énergie et trop peu d'aliments riches en nutriments. Il faut surtout les encourager à consommer davantage d'aliments de base riches en nutriments, comme les produits céréaliers complets, les fruits, les légumes, les légumineuses, les noix et les graines, le lait et les produits laitiers, et le poisson. D'autre part, ils doivent limiter les extras comme les sucreries et les snacks. Selon la dernière enquête de consommation alimentaire, ces extras représentent plus de 650 kcal, soit environ un tiers de l'apport énergétique moyen. Il faut donc mettre l'accent sur le rééquilibrage alimentaire.

Végétal + animal= meilleur apport nutritionnel

Les aliments d'origine végétale, comme les fruits et légumes, les produits céréaliers complets, les pommes de terre, les légumineuses, les noix et les huiles végétales forment la base d'une alimentation saine. Ils sont une bonne source d'hydrates de carbone, combinés à des fibres, des protéines végétales, des acides gras insaturés et certains minéraux et vitamines, principalement les vitamines C, B1 et E. Les aliments d'origine animale contiennent également d'importants nutriments. Ils peuvent compléter le régime en apportant surtout des protéines de haute valeur, du fer, du calcium, du zinc, les vitamines B2, B12 et D et les acides gras oméga-3 DHA et EPA. Un choix alimentaire unilatéral qui s'écarte trop des recommandations alimentaires générales peut conduire à la malnutrition, ce qui peut s'accompagner de carences alimentaires et/ou de surpoids et autres maladies dites de civilisation.

Différence entre les sources protéiques

Si on passe à des sources protéiques plus végétales, il faut veiller à ce que la quantité et la qualité des protéines restent inchangées. La qualité d'une protéine alimentaire est définie par sa composition en acides aminés essentiels et sa digestibilité. Les protéines animales ont une haute valeur biologique. Elles contiennent tous les acides aminés essentiels en quantités suffisantes et dans un rapport optimal entre eux. De plus, elles ont une bonne digestibilité. Les protéines végétales, à l'exception des protéines du soja, ont une valeur biologique plus faible. Elles contiennent souvent un ou plusieurs acides aminés essentiels en quantité trop faible. Il est dès lors recommandé aux personnes végétariennes et végétaliennes d'ingérer 20 à 30% de protéines en plus et de varier entre différentes sources de protéines pour avoir la garantie d'ingérer suffisamment d'acides aminés essentiels. Les protéines et les acides aminés essentiels sont d'importants constituants qui contribuent à la constitution et à l'entretien de la masse musculaire et osseuse et donc à prévenir des affections comme la sarcopénie (perte de masse et de force musculaire liée à l'âge) et l'ostéoporose.

[En savoir plus sur le rôle des protéines chez les personnes âgées](#)

La force des produits laitiers dans une alimentation saine

Le lait et les produits laitiers apportent un ensemble unique de différents nutriments. Ils sont:

- riches en protéines de haute valeur nutritionnelle;
- source de calcium, de potassium et d'iode;
- source de vitamine B2 et B12.

1. Le lait et les produits laitiers sont des produits de qualité et sûrs.

Le lait de notre pays est soumis à des normes et des contrôles de qualité stricts réalisés par la QFL (Qualité Filière Lait) et par l'AFSCA (Agence fédérale pour la sécurité de la chaîne alimentaire).

2. Les produits laitiers sont multiples.

On peut boire du lait à n'importe quel moment de la journée: au petit-déjeuner, au repas de midi, en en-cas ou le soir avant de dormir – pur ou dans une préparation. De plus, l'offre en produits laitiers est très large: lait battu, yaourt, desserts laitiers comme le pudding et le riz au lait, fromage blanc et autres types de fromage.

3. Le lait et les produits laitiers contribuent à une bonne santé.

Depuis dix ans, on s'intéresse davantage aux effets santé des aliments et des modes alimentaires, indépendamment de la composition nutritionnelle. Des études montrent que la consommation de lait et de produits laitiers est associée à un risque neutre ou réduit d'affections chroniques comme les affections cardiovasculaires, l'hypertension, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète de type 2 (surtout pour les produits laitiers fermentés et le fromage) et le cancer du côlon. Le lait et les produits laitiers peuvent aussi aider les personnes âgées à maintenir leur masse et fonction musculaire. Les effets santé des produits laitiers sont donc autres que ce qui pourrait être attendu sur base de leurs composants alimentaires distincts, parmi lesquels les acides gras saturés et le sel. Ces bénéfices santé du lait et des produits laitiers sont probablement liés à l'effet matrice: la combinaison unique de nutriments et d'autres facteurs bioactifs qui sont contenus par nature dans une structure spécifique.

[En savoir plus sur l'effet de matrice](#)

L'effet des ALIMENTS SUR L'ORGANISME dépend de:

LA COMPOSITION NUTRITIONNELLE

Teneur en énergie, en nutriments & autres bioactifs



LA MATRICE

Structure physique



L'aliment est bien plus complexe que la SOMME DE SES NUTRIMENTS

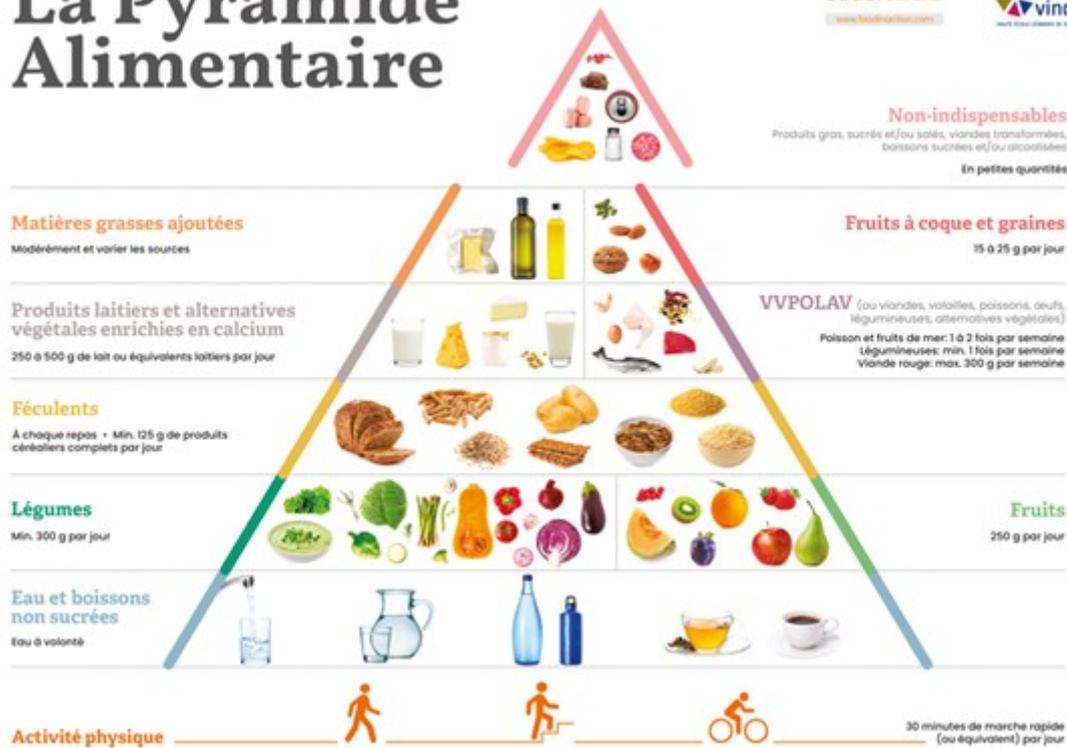
4. Les produits laitiers s'inscrivent dans une alimentation saine.

Dans la pyramide alimentaire, le lait, le yaourt et le fromage ont leur place. Un message spécifique est attribué aux produits laitiers: 250 à 500 g de lait ou équivalents laitiers par jour. 250 ml de lait correspondent environ à 2 yaourts de 125 g, à 100 g de fromage frais ou 30-40 g de fromage à pâte dure.

La Pyramide Alimentaire

Food in action 1000
www.foodinaction1000.com

Avec la collaboration de LA HAUTE ÉCOLE LÉONARD DE VINCI
vinci
MARS VINCISALON DE 2011



2. Manger plus durablement

La recherche sur l'alimentation durable est relativement neuve et extrêmement complexe. De nombreux facteurs entrent en jeu. Aujourd'hui, on s'intéresse surtout aux émissions de gaz à effet de serre pour étudier la pression sur l'environnement. Mais la consommation d'eau, l'utilisation des terres et la consommation énergétique revêtent aussi de l'importance. En outre, l'impact sur la biodiversité, sur la qualité et sur la diversité de notre culture alimentaire intervient également.

Comparer au niveau du produit ne suffit pas

La production de produits végétaux émet en général moins de gaz à effet de serre que la production de produits animaux. Une alimentation entièrement végétale pourrait donc représenter la solution, mais c'est aller un peu trop vite en besogne et ce n'est pas généralement pas réaliste. Les émissions de gaz à effet de serre par produit varient aussi fortement selon le cadre de référence choisi: par kilogramme, par kilocalorie ou en fonction de la densité nutritionnelle du produit. Il est préférable de comparer sur base des nutriments apportés. En effet, une alimentation durable doit non seulement apporter suffisamment de nourriture et de calories mais doit aussi contribuer à une bonne santé par sa composition nutritionnelle. Les produits animaux apportent des nutriments importants. Si nous en réduisons la consommation, nous devons compenser ce déficit en adaptant notre mode alimentaire et donc en produisant et consommant des alternatives adéquates. Autrement dit, ce que vous supprimez de votre mode alimentaire, vous devez le compléter ou le remplacer intégralement d'une autre façon. Et cela impacte aussi négativement le climat. Si vous devez consommer une quantité beaucoup plus élevée de certains aliments (par ex. des noix, des légumes) pour compenser des produits animaux comme un morceau de poulet ou de fromage et que la production d'alternatives adéquates requiert des processus de production extrêmes, cela s'accompagnera en fin de compte d'un impact négatif plus important sur le climat. Par ailleurs, certaines modifications au sein de l'alimentation peuvent aussi avoir un effet sur les autres dimensions de la définition de la FAO (par ex. faisabilité, prix, disponibilité). Ceci ressort de différentes études relatives à une alimentation saine et durable. L'impact total des adaptations au sein de l'alimentation doit toujours être évalué globalement.



Etudes sur des modes d'alimentation sains et durables

Il est plus important d'étudier l'impact de l'alimentation totale sur la santé et la durabilité que de mettre uniquement l'accent sur l'impact des aliments considérés séparément. L'alimentation totale et la quantité réelle d'aliments réellement consommés peut varier au niveau individuel, mais aussi au niveau régional ou culturel. Il faut en tenir compte. Il existe

donc différentes solutions durables possibles pour différentes populations. A côté des recommandations alimentaires générales, il est aussi possible d'élaborer des conseils par groupe de produits, en fonction de la production, de la transformation, du transport et de la conservation (par ex. local et saisonnier, importé, cultivé localement en serres, conservé longtemps en chambres froides, préemballé ou en vrac). Différentes études ont examiné à quoi une alimentation saine et durable peut ressembler. Une alimentation donc qui impacte le moins possible l'environnement et qui répond aux recommandations en matière d'alimentation et de santé. Etant donné que des modes de pensée purement théoriques ne sont guère utiles s'ils ne sont pas transposables dans la réalité pratique, la plupart des études ont aussi tenu compte de la faisabilité et de l'accessibilité financière au niveau local. D'autre part, il y a quelques limites à ce type de recherches. Relativement peu de données de durabilité (par ex. LCA ou Life Cycle Assessment) de produits alimentaires sont connues et validées – bien que de nombreuses LCA soient déjà disponibles pour les produits laitiers. L'impact sur les facteurs sociaux et économiques n'a pas non plus été repris dans de nombreuses études.

Les produits laitiers conservent leur place au sein d'une alimentation saine et durable

Différentes études européennes arrivent à la même conclusion: nous pouvons réduire les émissions de gaz à effet de serre dues à notre alimentation de 25 à 40% sans conséquences nutritionnelles et financières négatives et sans trop empiéter sur les cultures et les modes alimentaires locaux.

Cela signifie essentiellement:

- ne pas manger plus que nécessaire;
- consommer davantage de produits végétaux (en particulier davantage d'aliments de base comme les légumes et fruits, les céréales complètes et les légumineuses au lieu de produits dérivés);
- consommer un peu moins de viande, de sucreries et d'alcool.

D'une manière générale, nous pouvons maintenir l'apport actuel en produits laitiers, bien qu'il soit préférable de manger proportionnellement un peu moins de fromage et de consommer un peu plus de yaourt et de lait. Supprimer les produits laitiers et les remplacer par des alternatives semble offrir peu de bénéfice environnemental. Ceci est dû essentiellement au fait que le lait et les produits laitiers offrent un ensemble unique d'avantages nutritionnels qu'il n'est pas facile de compenser intégralement. Vivre en consommant des aliments denses en énergie va de pair avec de plus faibles émissions de gaz à effet de serre et est généralement meilleur marché, mais aussi beaucoup moins sain. Réduire davantage les émissions de gaz à effet de serre nécessite des adaptations plus radicales du mode alimentaire qui sont moins acceptables et réalisables et qui peuvent conduire à davantage de carences alimentaires au sein de la population. Par conséquent, le lait et les produits laitiers, s'ils sont consommés en juste proportion, ont certainement une place dans une alimentation saine et durable. Ils apportent par nature des nutriments qu'il n'est pas facile de tirer facilement et dans leur totalité d'alternatives végétales.