Le Conseil Supérieur de la Santé réaffirme l'importance des produits laitiers dans ses nouvelles recommandations

- Santé

17.06.2025

Le Conseil Supérieur de la Santé réaffirme l'importance des produits laitiers dans ses nouvelles recommandations

88 % des Belges consomment trop peu de produits laitiers, selon l’Enquête de consommation alimentaire

Le Conseil Supérieur de la Santé confirme la place importante des produits laitiers dans ses nouvelles recommandations nutritionnelles. Dans ce rapport, une consommation quotidienne de 250 à 500 grammes de lait et de produits laitiers est recommandée. La nouvelle Enquête de consommation alimentaire, qui confronte ces recommandations à la réalité, révèle que 88 % des adultes belges ne respectent pas ces recommandations, avec une consommation moyenne de seulement 151 grammes par jour.
« Nous nous réjouissons que le Conseil Supérieur de la Santé réaffirme le rôle essentiel des produits laitiers dans une alimentation saine et durable. La consommation insuffisante de lait et de produits laitiers est toutefois alarmante, car leurs bienfaits pour la santé sont ainsi sous-exploités », déclare Lien Callewaert de la Confédération Belge de l'Industrie Laitière (CBL).

Les Belges devraient consommer davantage de lait et de produits laitiers

88 % des Belges ne respectent pas les nouvelles recommandations du Conseil Supérieur de la Santé, qui préconisent une consommation quotidienne de 250 à 500 grammes de lait et de produits laitiers [1]. C’est ce que révèle la dernière Enquête de consommation alimentaire menée par Sciensano, qui a évalué les apports nutritionnels de la population belge à la lumière de ces nouvelles recommandations [2]. Celles-ci visent à réduire les maladies, prévenir les décès prématurés et alléger la charge globale de morbidité, en partie causée par de mauvaises habitudes alimentaires. Avec une moyenne de 152 g de lait et produits laitiers par jour, les Belges restent bien en dessous du minimum recommandé. Sciensano regrette que la consommation d’aliments associés à des effets positifs sur la santé, comme les produits laitiers, reste largement inférieure aux recommandations.

De la jeunesse à la vieillesse : les bienfaits des produits laitiers sous-exploités

Il est particulièrement préoccupant de constater que la consommation insuffisante touche toutes les tranches d’âge. Même chez les enfants de 3 à 9 ans, qui consomment le plus de produits laitiers (204 g/jour), les recommandations minimales ne sont pas atteintes. Les femmes adultes, pour lesquelles un apport suffisant en calcium est essentiel afin de ralentir la perte de masse osseuse lors de la ménopause [3], restent également largement en dessous des recommandations quotidiennes avec seulement 138 g de produits laitiers.

Les données concernant les personnes âgées (+65 ans) sont nouvelles dans cette enquête de consommation alimentaire. Avec une moyenne de 149 g par jour, ils restent elles aussi bien en dessous des recommandations. Pourtant, une étude du Dr S. Iuliano [4] montre qu’une consommation quotidienne supplémentaire d’1,5 portion de produits laitiers améliore significativement la qualité de vie des personnes âgées. Grâce à un apport suffisant en calcium et en protéines issus des produits laitiers, un risque réduit de malnutrition ainsi qu’un meilleur maintien de la masse musculaire et de la densité osseuse ont été observés. Cette portion supplémentaire de 1,5 produit laitier a entraîné une réduction de 11 % des chutes, de 33 % des fractures osseuses et même de 46 % des fractures de la hanche.
« La sous-consommation empêche de profiter pleinement des bienfaits des produits laitiers sur la santé. En augmentant la consommation de produits laitiers

jusqu’au niveau recommandé, des bénéfices pour la santé peuvent être obtenus à toutes les étapes de la vie », conclut Lien Callewaert (CBL).

Les bienfaits des produits laitiers réaffirmés

La recommandation du Conseil Supérieur de la Santé demeure inchangée par rapport aux recommandations nutritionnelles de 2019, ce qui souligne la valeur pérenne des produits laitiers. Le lait et les produits laitiers sont des aliments de base naturellement riches en nutriments, principalement reconnus pour leur apport en calcium, vitamine B2 et vitamine B12. La consommation de produits laitiers est associée à une meilleure santé osseuse et à une réduction du risque de cancer colorectal, tandis que la consommation de yaourt est liée à un risque moindre de diabète de type 2.

[1] La Conseil Supérieur de la Santé – Recommandations alimentaires 2025
https://www.sciensano.be/sites/default/files/250612_hgr-9805-9807_fbdg_finaal.pdf
[2] Sciensano – Enquête de consommation alimentaire 2022-2023
https://www.sciensano.be/sites/default/files/fcs_nl_bulletin-voedselconsumptie-embargo.pdf
[3]
https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1521690X23000568?via%3Dihub
[4] https://www.bmj.com/content/375/bmj.n2364

Maura Geypens

Advisor Food Safety & Health and Nutrition
maura.geypens@bcz-cbl.be
+32 485 76 11 31