Après les recommandations alimentaires américaines très controversées : les faits et les mythes sur les produits laitiers entiers

- Santé

11.03.2026

La publication des nouvelles recommandations nutritionnelles aux États-Unis a suscité beaucoup de débats. Ces recommandations classent les produits laitiers entiers parmi les graisses saines. Selon les recommandations nutritionnelles belges, il ne faut pas non plus privilégier les produits laitiers écrémés par rapport aux produits laitiers entiers. Que dit la science et comment faut-il interpréter cela dans la pratique ?

Pas de différence en matière de santé entre les produits laitiers entiers et écrémés

Les recommandations nutritionnelles belges sont basées sur une 'whole food approach'. Cela signifie que l'on examine l'effet sur la santé des aliments complets plutôt que l'effet des composants individuels présents dans l'aliment. En effet, l'effet sur la santé des nutriments individuels ne donne pas toujours une image correcte de l'effet global d'un aliment sur la santé. C'est ce qu'on appelle l'effet de matrice. La présence de graisses saturées dans les produits laitiers en est un exemple.

Des études ont montré dans le passé que les graisses saturées peuvent augmenter le taux de cholestérol dans le sang. Une augmentation du cholestérol LDL peut également augmenter le risque de maladies cardiovasculaires. Cependant, des études plus récentes, qui tiennent compte de l'effet matrice, ne trouvent aucun lien entre la consommation de produits laitiers entiers et les maladies cardiovasculaires (1), malgré la présence de graisses saturées dans le lait. De plus, aucune différence n'a été constatée entre les produits laitiers écrémés et entiers en termes de poids corporel, d'indice de masse corporelle, de tour de taille, de circonférence et de masse graisseuse (2).

Cela montre que les effets sur la santé des nutriments individuels ne permettent pas toujours de prédire les effets sur la santé d'un aliment. La présence de matières grasses laitières dans la matrice des produits laitiers a un effet différent sur la santé que celui des graisses saturées qui ne se trouvent pas dans une matrice.

Vous souhaitez en savoir plus sur la matrice des produits laitiers? Cliquez ici :

Nous ne mangeons pas des nutriments, mais des aliments

Les recommandations nutritionnelles ne privilégient pas les produits laitiers allégés

Les recommandations nutritionnelles du Conseil supérieur de la santé indiquent qu'il ne faut donc pas privilégier la consommation de lait écrémé et de produits laitiers écrémés par rapport aux produits laitiers entiers. De plus, les produits laitiers entiers procurent également une meilleure sensation de satiété. Si l'objectif est de réduire la teneur totale en matières grasses ou en calories, il est possible de privilégier les produits écrémés plutôt que les produits laitiers entiers.

Les produits laitiers constituent un ensemble complet de nutriments

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, il ne faut toutefois pas se limiter à la teneur en graisses (saturées) ou en calories d'un aliment, car l'apport suffisant en nutriments essentiels est également important. Les produits laitiers, quelle que soit leur teneur en matières grasses, constituent une bonne source de différents nutriments tels que les protéines, le calcium, les vitamines B2 et B12. Ainsi, un verre de lait entier, plus calorique que le lait écrémé, apporte toujours plus de nutriments que de nombreux autres aliments ayant la même teneur calorique. Cela souligne l'importance d'une approche plus holistique plutôt que d'une vision réductionniste de l'alimentation axée sur un seul nutriment. Le lait entier, demi-écrémé et écrémé ainsi que les produits laitiers ont donc tous leur place dans une alimentation saine et durable.

Sources

1. Wagner, S., Girerd, N., Lemonnier, C. et al. Saturated fat from dairy sources and cardio-metabolic health: insights from the STANISLAS cohort. Eur J Nutr 64, 267 (2025). https://doi.org/10.1007/s00394-025-03763-1
2. Kiesswetter E, Stadelmaier J, Petropoulou M, Morze J, Grummich K, Roux I et al. Effects of Dairy Intake on Markers of Cardiometabolic Health in Adults: A Systematic Review with Network MetaAnalysis. Adv Nutr 14: 438-50 (2023). https://doi.org/10.1016/j.advnut.2023.03.004

Maura Geypens

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