

Recommandé par les autorités de santé

- Santé

31.08.2023

Le lait et les produits laitiers sont recommandés mondialement par des autorités de santé indépendantes.

En Belgique également, ils font partie des recommandations officielles pour l'apport de nutriments essentiels, comme les protéines, les graisses et les minéraux, dont le calcium. Pourtant, le Belge moyen consomme encore une quantité insuffisante de lait et de produits laitiers.

Les recommandations nutritionnelles pour la Belgique

Grâce à leurs atouts nutritionnels uniques, le lait et les produits laitiers font partie depuis longtemps des recommandations nutritionnelles belges. La nouvelle version des recommandations du Conseil Supérieur de la Santé (CSS) du 22 septembre 2016 confirment à nouveau que les produits laitiers sont une source importante de nutriments essentiels.

Le CSS souligne l'importance d'un apport suffisant en calcium. Sans les produits laitiers, il est difficile de tirer suffisamment de calcium de l'alimentation. C'est ainsi que le CSS souligne que la consommation quotidienne de 4 produits laitiers ou plus ne nécessite pas de prise de calcium supplémentaire.

Les produits laitiers sont aussi une bonne source de protéines. Le CSS recommande un apport de 62 g/jour pour un homme adulte et de 52 g/jour pour une femme adulte. Le CSS souligne également que la qualité des protéines est aussi importante. Les protéines des produits laitiers sont d'excellente qualité nutritionnelle et apportent tous les acides aminés nécessaires en quantités suffisantes et en bonne proportion.

Le CSS ne formule pas de recommandations concrètes pour les sucres totaux, mais souligne que les sucres ajoutés ne devraient pas dépasser 10% de l'ensemble de l'apport énergétique. Le lait ne contient pas de sucres ajoutés. Une série d'autres produits laitiers sont disponibles en différentes versions: nature ou avec sucres ajoutés. L'industrie laitière belge s'est engagée à réduire la teneur en

sucres ajoutés de ses produits de 8 % d'ici 2020.

[En savoir plus sur l'engagement de l'industrie laitière belge.](#)

Consommées en quantités recommandées, les matières grasses font aussi partie d'une alimentation équilibrée. Le CSS recommande qu'une personne adulte tire maximum 30-35% de ses besoins énergétiques des graisses, de préférence des graisses insaturées. L'industrie laitière offre un large éventail de laits et de produits laitiers, dont des variantes demi-écrémées et écrémées. Le consommateur peut ainsi adapter son apport en graisses à ses besoins personnels. Plus de trois quart du lait bu par les Belges est du lait demi-écrémé ou écrémé.

[Lire le communiqué de presse concernant des recommandations diététiques pour la Belgique.](#)

[En savoir plus sur les produits laitiers dans les recommandations nutritionnelles.](#)

La consommation belge de produits laitiers reste insuffisante

Le fossé entre les recommandations officielles et la consommation journalière réelle demeure toutefois important. Il ressort des résultats de l'Enquête de consommation alimentaire 2014, réalisée à la demande de l'Institut Scientifique de Santé Publique (ISP), qu'à peine 2 % de l'ensemble de la population belge consomme suffisamment de produits laitiers (à l'exception du fromage) ou de produits de soja enrichis en calcium. La consommation chez des groupes fragiles de la population, comme les enfants, les jeunes et les personnes âgées, est aussi largement inférieure aux recommandations.

Cette sous-consommation peut nuire à l'apport en calcium et en autres nutriments. Le rapport de l'Enquête de consommation alimentaire conclut ce qui suit: "une consommation plus élevée de lait, de yaourt et de boissons à base de lait ou de yaourt, en plus d'avoir un impact positif sur la santé osseuse, a aussi été associée chez les enfants et les adolescents à une adiposité (obésité) plus faible, à une diminution du risque de maladies cardiovasculaires et à une meilleure capacité cardiorespiratoire". Le rapport conclut également que des initiatives dans les écoles pourraient contribuer à encourager les jeunes à consommer du lait et des produits laitiers, un avis dont le gouvernement flamand a d'ores et déjà tenu compte.

[En savoir plus sur la politique d'encouragement du lait et les produits laitiers dans les écoles flamandes.](#)

[Lire le communiqué de presse concernant des résultats de l'Enquête de consommation alimentaire 2014.](#)