

Dr.

## C'EST GRAVE ?

## Je n'aime pas les laitages!

Il y a la team produits laitiers, prête à manger un yaourt matin, midi et soir, et à se faire un plateau de fromages pour tout dîner. Et ceux qui fuient tout ce qui ressemble de près ou de loin à du lait. Ne jamais en manger ou presque, ça pose problème ?

PAR JULIE MARTORY - ILLUSTRATION EMMA TISSIER

**D**eux produits laitiers (lait, yaourt, fromage, fromage blanc) par jour pour les adultes, trois ou quatre pour les enfants, les adolescents et les personnes âgées : telles sont les recommandations du PNNS (Programme National Nutrition Santé). Si ces chiffres ont été plutôt revus à la baisse ces dernières années, deux produits laitiers par jour, cela reste souvent encore trop pour les récalcitrants aux laitages. En cause, les goûts et les couleurs bien sûr, mais aussi parfois, une question de digestion, car *“avec l'âge, on sécrète de moins en moins de lactase, l'enzyme qui permet de digérer le lactose”*, explique Laetitia Proust-Millon. Et entre les désagréments digestifs et l'aversion pour les aliments les occasionnant, il n'y a qu'un pas! *“Certains patients enchaînant les régimes finissent en outre par saturer des yaourts natures et autres fromages blancs, souvent les seuls desserts autorisés”*, ajoute la diététicienne.

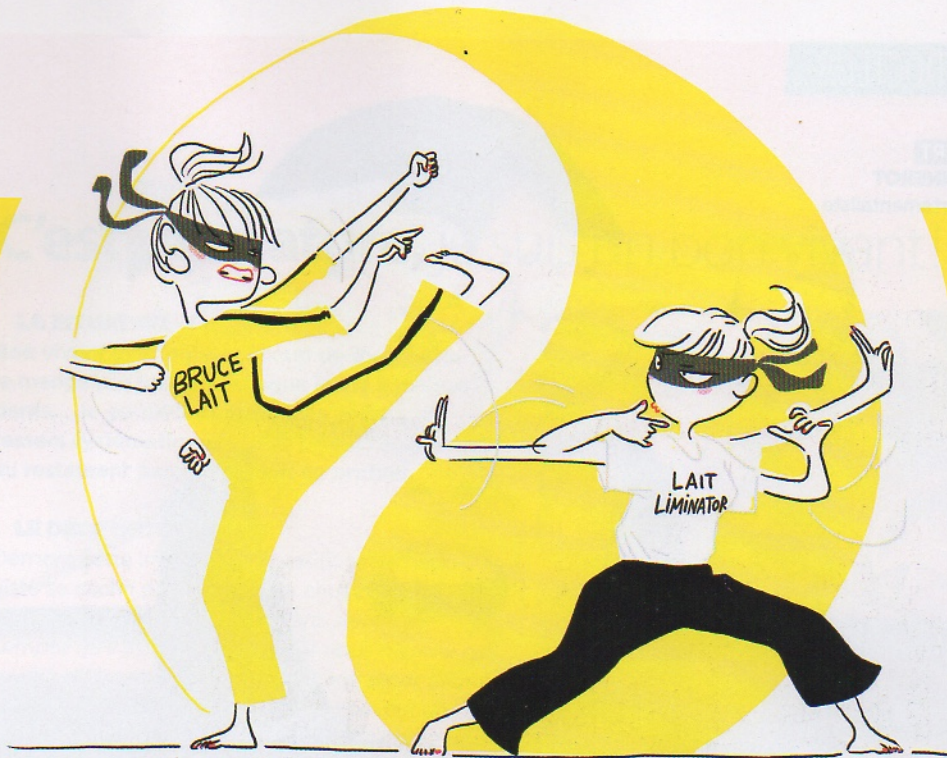


## NOTRE EXPERTE

**LAETITIA PROUST-MILLON**  
diététicienne-nutritionniste,  
auteure de *“Le Grand livre de  
l'alimentation anti-inflammatoire”*  
éd. Leduc.s, octobre 2018.

## Les laitages sont de bonnes sources de calcium...

**S**i les produits laitiers ont droit à leur propre recommandation nutritionnelle, c'est parce qu'ils apportent des quantités intéressantes de calcium, essentiel à la minéralisation osseuse. *“Minéral le plus important du corps, il est contenu à 99 % dans le squelette et les dents. Le 1 % restant est du calcium circulant, qui joue un rôle dans la coagulation sanguine, la contraction musculaire, la conduction nerveuse et la libération d'hormones”*, rappelle la spécialiste. Avec 1 g de calcium pour 100 g de comté ou de parmesan, les champions en la matière, il est vrai que les produits laitiers permettent d'atteindre facilement les ANC (apports nutritionnels recommandés) fixés en France à 900 mg/jour (et 1200 mg/jour pour les moins de 20 ans, les femmes de plus de 55 ans et les hommes de plus de 65 ans).



## ... mais n'en ont évidemment pas le monopole

**D**e nombreux végétaux contiennent des quantités intéressantes de calcium. Citons les amandes, le tofu, les crucifères, les épinards, les légumineuses et particulièrement les haricots noirs, l'orange, la figue, les abricots secs. *"Les algues sont une source végétale de calcium très intéressante"*, ajoute la diététicienne. Sur le podium: la laitue de mer qui riva-

lise avec le comté avec son 1 g de calcium pour 100 g. Le kombu la tonne. Les eaux minérales calciques demeurent un apport intéressant. Du côté animal, mention spéciale à la sardine en boîte (avec les arêtes), qui apporte en bonus de la vitamine D. Au final, *"en mangeant très diversifié notamment au niveau des végétaux, on peut tout à fait se passer de produits laitiers. On n'atteint peut-*

*être pas les 900 mg recommandés, mais au moins 600 mg, ce qui est suffisant pour une personne en bonne santé active"*, estime la diététicienne. Certains réfractaires aux yaourts mangent malgré tout des préparations lactées qui "passent" bien et apportent du calcium "caché": gratins de légumes à la béchamel et au fromage râpé, sauces au fromage blanc, crèmes glacées...

## CALCIUM + VITAMINE D: LA SYNERGIE INDISPENSABLE

La vitamine D permet d'augmenter l'assimilation du calcium et sa fixation sur les os. Une petite partie est apportée via l'alimentation: foie de morue, sardine, saumon, abats, œufs, fromages, beurre... et certains aliments comme le lait, les laitages, les céréales. Mais la principale source reste le soleil: la vitamine D est produite au niveau de notre peau grâce à l'action des rayons UV, et stockée dans le foie. *"En hiver, une supplémentation peut être recommandée, surtout chez les enfants et les personnes âgées"*, rappelle la diététicienne.

## Consommer du calcium, c'est bien, le garder c'est mieux

**U**n autre facteur est à prendre en compte: l'excrétion du calcium, c'est-à-dire sa perte via les urines. C'est une question d'équilibre acide-base. *"Plus le corps est dans un environnement acide, plus les fuites de calcium sont importantes"*, note la spécialiste. Pour éviter cela, il faut limiter les aliments acidifiants: les protéines animales, le sel... et donc les produits laitiers! Le stress, la pollution sont aussi des facteurs acidifiants. A contrario, les végétaux sont alcalinisants: ils tamponnent l'acidité. *"Les ANC en calcium des pays industriels sont un peu élevés car ils prennent en compte cette marge de perte"*, souligne notre experte. On peut donc espérer faire de vieux os sans aimer les produits laitiers mais avec une alimentation équilibrée.