

Les produits laitiers : bienfaits et controverses

1. QUELS SONT LES RÔLES DES PRODUITS LAITIERS ?

Le groupe alimentaire des produits laitiers comporte :

- le lait ;
- les fromages ;
- les yaourts, fromages blancs et laits fermentés.

Bien qu'issus du lait, la crème et le beurre font partie des matières grasses.

Les produits laitiers fournissent notamment :

- **du calcium**, essentiel pour la formation et la minéralisation des os ;
- **des vitamines**, dont la vitamine D, ainsi que les vitamines B₂ et B₁₂, cruciales pour le système nerveux, la production d'énergie, et la vitamine A, qui soutient la vision ;
- **des protéines de haute qualité**, contenant tous les acides aminés essentiels. Ces derniers ne peuvent être produits par l'organisme et doivent être fournis par l'alimentation ;
- le tryptophane, présent dans les produits laitiers, se transforme en sérotonine puis en mélatonine, contribuant ainsi à une meilleure humeur et à une optimisation de la qualité du sommeil.

Visionnez le webinaire
en scannant le QR Code



2. QUELS SONT LES REPÈRES DE CONSOMMATION DES PRODUITS LAITIERS ?

Les recommandations françaises¹ préconisent la consommation de **2 portions de produits laitiers par jour chez l'adulte, 2 à 3 portions chez le senior et 3 portions chez l'enfant âgé de 3 à 17 ans.**

Une portion correspond par exemple à 1 yaourt, 30 g de fromage, un verre de lait de 150 mL ou 2 petits-suissees.

3. LES PRODUITS LAITIERS SONT-ILS INFLAMMATOIRES ?

Une controverse existe quant à l'effet potentiel des produits laitiers sur l'exacerbation de l'inflammation, mais cette hypothèse n'est pas validée.²⁻³

La Société française de rhumatologie⁴ indique que « **l'élimination des produits laitiers ne doit pas être proposée dans la prise en charge des maladies rhumatismales inflammatoires chroniques.** [...] Ainsi, le groupe de travail a proposé de suivre les recommandations établies pour la population générale par le Programme national nutrition santé (PNNS), soit deux portions de produits laitiers par jour pour les adultes. Il pourrait être intéressant de **privilégier la consommation de produits laitiers fermentés** (yaourt/fromage), plus digestes et susceptibles d'apporter des effets bénéfiques extra-articulaires plus importants. »

4. Y A-T-IL UN LIEN ENTRE PRODUITS LAITIERS ET OSTÉOPOROSE ?

La consommation de produits laitiers pourrait contribuer à maintenir une densité osseuse adéquate grâce à leur apport en calcium et en vitamine D. Concernant la protection contre les fractures, les résultats sont moins clairs, sauf chez les seniors. Une étude récente a montré que l'augmentation des apports en calcium et en protéines, par la consommation de deux produits laitiers supplémentaires par jour, réduisait le nombre de fractures et de chutes chez les personnes âgées.⁵ **Pour prévenir et traiter l'ostéoporose, la Société française de rhumatologie (SFR) et le Groupe de recherche et d'information sur les ostéoporoses (GRIO)** recommandent notamment la consommation de 2 à 3 produits laitiers différents par jour, voire au moins 3 par jour pour les personnes dépendantes vivant en institution, combinée à une alimentation équilibrée. Ils mettent par ailleurs en garde sur l'effet défavorable des régimes restrictifs, des régimes végétaliens et d'une alimentation dite « occidentale » déséquilibrée.⁶

Il est cependant important de souligner que la **diminution du risque de fracture est multifactorielle**, incluant non seulement la consommation des produits laitiers, mais aussi notamment celle des végétaux et la pratique d'une activité physique régulière.

5. LES PRODUITS LAITIERS INFLUENCENT-ILS LES TAUX DE CHOLESTÉROL ET DE LIPIDES ?

Le **cholestérol alimentaire n'exerce qu'une faible influence sur le cholestérol sanguin**. De plus, bien que les produits laitiers contiennent des acides gras saturés, ces derniers n'augmentent pas le risque cardiovasculaire, notamment grâce à l'effet matrice spécifique. Au contraire, ils apportent un acide gras, le CLA (acide linoléique conjugué), bénéfique pour le métabolisme lipidique. Par ailleurs, les **produits fermentés**, comme le yaourt, **sont associés à une diminution du risque cardiovasculaire**.⁷⁻⁸ Même pour un patient hypertendu, la consommation de produits laitiers reste possible, avec, par exemple, une portion quotidienne de fromage (en veillant à surveiller la teneur globale en sel de l'alimentation).

6. LE CALCIUM LAITIER EST-IL MIEUX ABSORBÉ QUE LE CALCIUM VÉGÉTAL ?

Les produits laitiers sont les **premiers contributeurs en calcium, en complément d'autres aliments riches en ce minéral**. Le calcium qu'ils contiennent est particulièrement bien assimilé.

Parmi les végétaux, les crucifères (famille des choux) offrent une biodisponibilité comparable à celle des produits laitiers. En revanche, des aliments comme les épinards, bien qu'ils contiennent du calcium, ont une absorption réduite en raison de leur teneur en oxalates, qui inhibent son assimilation. De même, les oléagineux tels que les amandes, qui contiennent une quantité significative de calcium, voient son absorption limitée par la présence de phytates. La plupart des jus végétaux, bien qu'enrichis en calcium, présentent une faible biodisponibilité en raison de l'absence d'effet matrice.⁹⁻¹⁰ Enfin, certaines eaux minérales constituent une bonne source de calcium facilement assimilable.

7. QUEL IMPACT DES FACTEURS DE CROISSANCE DU LAIT DE VACHE SUR LA SANTÉ EN GÉNÉRAL ET LES CANCERS ?

Les produits laitiers, notamment le lait, contiennent des IGF-1 (*insulin-like growth factor 1*) en faible quantité. Les traitements appliqués (chauffage, fermentation) ainsi que la digestion éliminent la quasi-totalité de ces IGF-1. Certaines études suggèrent néanmoins que la consommation de lait pourrait stimuler la production endogène d'IGF-1.

Aucune relation de causalité n'a été établie entre la consommation de produits laitiers et le développement de cancers. Au contraire, une corrélation protectrice a été mise en évidence pour le cancer du côlon. Le seul cas où un doute persiste concerne le cancer de la prostate, ce qui justifie la recommandation de limiter la consommation à deux portions par jour chez l'adulte.¹¹⁻¹²

8. Y A-T-IL DES ANTIBIOTIQUES DANS LE LAIT ?

La qualité du lait répond à des normes strictes en matière d'hygiène et de sécurité alimentaire, conformément à la réglementation française et européenne. **En France, 100 % du lait est testé à la sortie de la ferme et à l'entrée des usines, notamment pour la recherche de résidus d'antibiotiques.** En cas de détection d'une contamination au-delà des limites réglementaires, l'intégralité du lot est immédiatement détruite.

9. QUID DES PRODUITS LAITIERS EN CAS DE TROUBLES DIGESTIFS ?

Les **solutions à adopter varient en fonction de l'origine des troubles.**

En **cas d'allergie aux protéines de lait de vache** – une condition principalement observée chez les nourrissons et généralement temporaire –, il est nécessaire **d'exclure les produits laitiers.**

Pour l'intolérance au lactose (sucre présent dans le lait), **une exclusion totale n'est pas requise.** Les personnes concernées peuvent consommer des fromages à pâte dure ou des yaourts, qui contiennent peu ou pas de lactose. Il est essentiel d'identifier son seuil de tolérance, souvent équivalent à un verre de lait, avec **l'aide d'une diététicienne.** Par ailleurs, il est recommandé de consommer les produits laitiers au cours des repas. Si nécessaire, un professionnel de santé peut proposer des compléments alimentaires à base de lactase, l'enzyme qui facilite la digestion du lactose.

Enfin, il faut garder en tête que les **troubles digestifs peuvent avoir d'autres origines,** comme les additifs. Pour les éviter, il est préférable de choisir des produits avec une liste d'ingrédients courte et simple.

10. LES PRODUITS LAITIERS IMPACTENT-ILS LE MICROBIOTE ?

Les produits laitiers influencent le microbiote, principalement en raison de leur **teneur en lactose,** qui agit comme un **prébiotique***, **notamment chez les jeunes enfants.**¹³ Les **produits fermentés,** tels que les yaourts, les fromages affinés ou les laits fermentés, fournissent des **bactéries bénéfiques** qui contribuent à l'optimisation de la santé du microbiote.

* Un prébiotique est une molécule dont se nourrissent les bactéries bénéfiques qui résident dans l'intestin.

1. Ministère de la Santé et de l'Accès aux soins, Programme national nutrition santé (PNNS) - Professionnels. Ministère de la Santé et de l'Accès aux soins, consulté le 28 novembre 2024, <https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/le-programme-national-nutrition-sante/article/programme-national-nutrition-sante-pnns-professionnels>.
2. Moosavian SP, Rahimlou M, Saneei P, et al., Effects of dairy products consumption on inflammatory biomarkers among adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials », Nutrition, Metabolism, and Cardiovascular Diseases: NMCD 2020; 30 (6): 872-88, <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2020.01.011>.
3. Ulven SM, Holven KB, Gil A, et al., Milk and dairy product consumption and inflammatory biomarkers: An updated systematic review of randomized clinical trials ». Advances in Nutrition (Bethesda, Md.) 2019; 10 (suppl. 2): S239-50, <https://doi.org/10.1093/advances/nmy072>.
4. Daien C, Czernichow S, Letarouilly JG, et al., Dietary recommendations of the French Society for Rheumatology for Patients with Chronic Inflammatory Rheumatic Diseases. Joint Bone Spine 2022; 89 (2): 105319, <https://doi.org/10.1016/j.jbspin.2021.105319>.
5. Iuliano S, Poon S, Robbins J, et al., Effect of dietary sources of calcium and protein on hip fractures and falls in older adults in residential care: Cluster randomised controlled trial. BMJ (Clinical Research Ed.) 2021;375: n2364, <https://doi.org/10.1136/bmj.n2364>.
6. Biver E, Herrou J, Larid G, et al., Dietary recommendations in the prevention and treatment of osteoporosis. Joint Bone Spine 2023;90 (3): 105521, <https://doi.org/10.1016/j.jbspin.2022.105521>.
7. Givens DI, Saturated fats, dairy foods and cardiovascular health: No longer a curious paradox? », Nutr Bull 2022; 47 (4): 407-22. <https://doi.org/10.1111/mbu.12585>.
8. Drouin-Chartier JP, Côté JA, Labonté ME, et al., Comprehensive review of the impact of dairy foods and dairy fat on cardiometabolic risk. Adv Nutr (Bethesda, Md.) 2016;7(6): 1041-51, <https://doi.org/10.3945/an.115.011619>.
9. Muleya M, Bailey EF, Bailey EH. A comparison of the bioaccessible calcium supplies of various plant-based products relative to bovinemilk. Food Res Int (Ottawa, Ont.) 2024;175:113795, <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2023.113795>.
10. Weaver CM, Plawecki KL. Dietary calcium: Adequacy of a vegetarian diet. Am J Clin Nutr. 1994; 59 (5 Suppl):1238S-1241S, <https://doi.org/10.1093/ajcn/59.5.1238S>.
11. Anses. Facteurs de croissance du lait et des produits laitiers : l'Anses publie son avis concernant leur impact sur le risque de développement de cancer. Anses, 4 mai 2012, <https://www.anses.fr/fr/content/facteurs-de-croissance-du-lait-et-des-produits-laitiers-lanses-publie-son-avis-concernant>.
12. Réseau NACRe. Produits laitiers et cancer. <https://www.reseauanacre.eu/prevention-primaire/facteurs-nutritionnels/produits-laitiers-et-cancer>
13. Guerville M, Ligneul A. Le lactose, un sucre pas comme les autres. Cahiers de Nutrition et de Diététique 2024; 59 (2):102-12. <https://doi.org/10.1016/j.cnd.2023.12.004>.