

L'aliment du mois : le lait



Le lait est au centre de l'actualité en ce moment. écoconso vous invite d'ailleurs à signer la [pétition de soutien aux producteurs de lait](#), pour défendre une agriculture paysanne de qualité et lutter contre la politique du « produire plus pour moins cher ».

Profitons-en pour nous pencher ce mois-ci sur cet aliment qu'est le lait. On entend tout et son contraire à son sujet. Petit topo rapide.

Le lait : bon ou mauvais ?

En introduction, précisons que le lait n'est pas vraiment un produit que la nature a prévu pour la consommation adulte. Dans plusieurs sociétés il s'agit d'ailleurs d'un aliment uniquement réservé aux enfants. Le lait est cependant loin d'être un poison pour autant. Il apporte notamment un certain nombre de nutriments importants pour le corps humain, en particulier le calcium.

De plus en plus de personnes se révèlent cependant allergiques aux produits laitiers. Si l'on constate des symptômes de type cutané (eczéma, irritations de la peau...), respiratoire (nez qui coule, respiration sifflante...) ou digestif (crampes, nausées...) qui pourraient être liés à la consommation de produits laitiers, on peut essayer de supprimer complètement ceux-ci de son alimentation pour voir s'il y a une amélioration. Plusieurs mois sont cependant nécessaires. Puis on réintroduit progressivement certains produits tout en étant à l'écoute les réactions de notre corps. Il peut également être utile de consulter un médecin. Il est également possible d'être "simplement" intolérant au lactose. Les manifestations sont alors d'ordre digestif, dépendent de la quantité ingérée et parfois aussi du type de produit laitier.

En dehors des personnes allergiques ou intolérantes, la consommation de produits laitiers est tout à fait conseillée... mais pas indispensable. Comme pour tout, il s'agit de le consommer sans carence mais sans excès non plus.

Les problèmes du lait actuel

Le lait actuel n'est plus le lait d'antan. L'alimentation des vaches, autrefois composée d'herbe et de fourrages, a été largement remplacée par de la farine de soja et des tourteaux industriels (les tourteaux sont des résidus de graines, de fruits oléagineux dont on a extrait l'huile). De ce fait, la composition du lait a été modifiée, notamment au niveau des matières grasses.

De plus, le lait subit des traitements destinés à assurer sa conservation tels que la pasteurisation ou le traitement UHT (Ultra Haute Température). Ceux-ci dénaturent certaines vitamines présentes dans le lait cru ainsi que la plupart des facteurs naturels protecteurs, notamment responsables de l'effet de renforcement du système immunitaire.

Enfin, on consomme aujourd'hui plus (et trop!) de produits laitiers et de produits d'origine animale qu'avant.

Que choisir ?

Si l'on consomme du lait, il s'agit de rechercher la meilleure qualité possible. Et la meilleure qualité se trouve dans... le lait cru !

Le lait cru est cependant plus difficilement disponible car son court délai de conservation s'accommode mal des contraintes des circuits de distribution et de vente en supermarché. C'est donc directement auprès du producteur que l'on pourra s'en procurer, que ce soit à la ferme, sur un marché ou via un GAC (groupe d'achats communs). S'il est conservé plus de deux jours, il devra être bouilli avant d'être consommé. Ce n'est pas le plus pratique à combiner avec des modes de vie "contemporains", on vous l'accorde, mais c'est tellement meilleur, plus digeste et plus riche d'un point de vue nutritionnel !

En matière de fromage par contre, il est plus courant d'en trouver à base de lait cru. Privilégions donc ceux-là.

A défaut de lait cru, choisissons alors des laitages bio.

Des alternatives au lait ?

Il existe aujourd'hui divers laits végétaux, le lait de soja étant le plus connu. Mais on trouve aussi du lait d'amande, de riz, de coco... Ces alternatives aussi doivent être consommées avec modération, chacune ayant son lot d'avantages mais aussi d'inconvénients.

Peur de carences en calcium ? Recherchons-le dans d'autres aliments. Sont notamment riches en calcium :

- les amandes, noix, graines de sésame, lin, noisettes...
- les fruits secs
- les légumes verts (brocoli, cresson cru, persil...)
- le poisson, en particulier les sardines entières
- le bouillon de poule

- les algues

En conclusion...

Consommer du calcium, qu'il soit sous forme de produits laitiers ou non, ne suffit pas. La santé de nos os ne dépend en effet pas que l'apport en calcium mais aussi d'un mode de vie sain en général.

L'exercice physique est important, de même qu'une alimentation équilibrée et riche en fruits et légumes.

Le soleil joue quant à lui un rôle essentiel dans la synthèse de la vitamine D, nécessaire à l'absorption du calcium.

L'assimilation du calcium est par contre diminuée par l'alcool, la caféine, le sucre, l'excès de protéines et de matières grasses.

Plus d'infos :

- "Qui a peur du grand méchant lait ?", Taty, éd. Amyris.
- "Soyons moins lait", N. Le Berre et H. Queinnec, éd. Terre Vivante.

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL: <https://ecoconso.be/content/laliment-du-mois-le-lait>