

Produits laitiers et alternatives d'origine végétale

1. Définition

Les **produits laitiers** ou **laitages** comprennent le lait (entier, $\frac{1}{2}$ écrémé ou écrémé) et les produits dérivés du lait à savoir : les yaourts, fromages blancs, entremets lactés (puddings)...

Attention, bien qu'issus du lait, le beurre et la crème fraîche (culinaire) ne font pas partie de cette famille, en raison de leur teneur peu élevée en calcium et de leur importante teneur en graisse. On les classera dans le groupe des graisses.

Les laits de chèvre, de brebis, de jument ou d'ânesse existent également.

Les **alternatives d'origine végétales** sont des jus et non pas des laits provenant soit de la fève de soja, de certains fruits à coques (amandes, noisettes, châtaigne, noix de coco) ou de certaines céréales (riz, avoine...) Tout comme pour le lait, il existe des variantes « crème » qui ne sont donc pas reprises dans cette catégorie.

2. Avantages/inconvénients et informations nutritionnelles

Le lait est une source importante de calcium : **120mg/ 100 ml**. Sa densité énergétique est faible avec un apport de 54kcal pour 100 ml de lait $\frac{1}{2}$ écrémé.

Les produits laitiers apportent des protéines, des glucides et des lipides mais également des sels minéraux, des oligo-éléments et des vitamines (dont la vitamine D). Le lactose est le sucre caractéristique du lait. Certaines personnes y sont intolérantes car leur capacité d'absorption est réduite ou absente. Ceci peut leur provoquer des inconforts digestifs (ballonnements, douleurs, diarrhées, etc.). Pour ces personnes, il est recommandé de choisir un produit laitier **fermenté** de type yaourt ou fromage à pâte dure (cf. fiche fromage) ou de choisir des alternatives d'origine végétale.

Les autres laits d'origine animale contiennent en général plus de graisses saturées et des teneurs en minéraux variables. Ils ne sont pas conseillés en première attention.

Les alternatives d'origine végétale sont dépourvues de cholestérol, de lactose et pauvres en graisses. Si elles sont enrichies, elles peuvent constituer une bonne source de calcium, de vitamines et de minéraux.

3. Critères de choix

- ✓ Pour l'ensemble des produits laitiers et alternatives d'origine végétale, favoriser ceux qui sont les plus naturels possibles.
- ✓ Pour le lait, opter pour du demi-écrémé afin de limiter les apports en graisses saturées (mauvaises graisses) et en cholestérol et afin de conserver un apport minimum en vitamine D.
- ✓ Pour les alternatives d'origine végétales, choisir les jus de soja dont la qualité des protéines est proche de celle du lait. Se méfier des jus à base de fruits à coques et de céréales qui n'ont pas suffisamment de bonnes valeurs nutritionnelles (mauvaise qualité de protéines, apports faibles en minéraux).
- ✓ Privilégier les jus de soja qui sont enrichis en calcium, vitamines D et B12.
- ✓ Éviter les produits laitiers contenant des graisses ajoutées de type crème fraîche, nommés « desserts lactés à la crème ».
- ✓ Limiter les apports en sucres ajoutés dans les produits non naturels. Pour les yaourts ou fromages blancs aux fruits/aromatisés ou naturels sucrés et pour les laits aromatisés, il faut veiller à ne pas dépasser les 7% de sucres ajoutés, à savoir un produit laitier qui contient entre 5 et 13% de glucides totaux par 100g de produit.

4. Quantités recommandées, répartition sur la journée et fréquence de consommation **Apports nutritionnels journaliers recommandés (CSS 2009)**

Catégories	Calcium (mg)
Enfant 1-3 ans	500
Enfant 4-6 ans	700
Enfant 7-9 ans	900
Adolescent 10-19 ans	1200
Adulte	900
Femme de plus de 55 ans, homme de plus de 65 ans	1200
Femme enceinte (3ème trimestre) et allaitante	1000

- ✓ Les produits laitiers doivent être proposés à raison de 1 à 2 portion(s) par jour (un verre de 200ml de lait $\frac{1}{2}$ écrémé et/ou un yaourt maigre). Ces derniers doivent être accompagnés d'un apport en fromage.

5. Bonnes et mauvaises associations :

- ✓ Préférer agrémenteur vos produits laitiers naturels avec d'autres aliments : sucrer un yaourt nature/ fromage blanc avec des fruits frais, un peu de miel, ... pour en contrôler les quantités ou réaliser des préparations maison (pudding, riz ou semoule au lait) en gardant à l'esprit de veiller à ajouter une quantité de sucre ne dépassant pas les 7% (7g dans 100g de produit).
- ✓ Pensez à utiliser des sauces à base de lait : béchamel (avec ou sans matières grasses), des purées de légumes diluées avec du lait pour en faire une sauce.

6. Exemple de produits

☺ **Favoriser** : Lait écrémé ou $\frac{1}{2}$ écrémé, yaourt maigre ou $\frac{1}{2}$ écrémé, nature ou peu sucré (max. 7% ou 13% dans le produit fini) : Danone maigre sucré, aux fruits, panier de Yoplait 0%, Activia 0%, Kéfir demi-écrémé. Laitages maigres édulcorés : Vitalinéa, Boni light, 0%, jus de soja enrichi en calcium, entremets à base de soja (yaourt Alpro), Yakult, Actimel. Fromages blancs maigres, nature ou peu sucré, Vitalinéa mousse.

☹ **Modérer** : Lait entier, yaourt entier nature, yaourts maigres aux fruits plus sucrés (Danone duo fruits), yaourt entier aux fruits, laits aromatisés sucrés : Cécémel, riz au lait (115g), pudding au soja ou pudding du commerce (la Laitière), le Gervais aux fruits, les flans au caramel.

☹ **Eviter** : Mousse Liégeoise, pudding de riz (la Laitière), perle de lait, yaourt à la grecque (Ooikos).