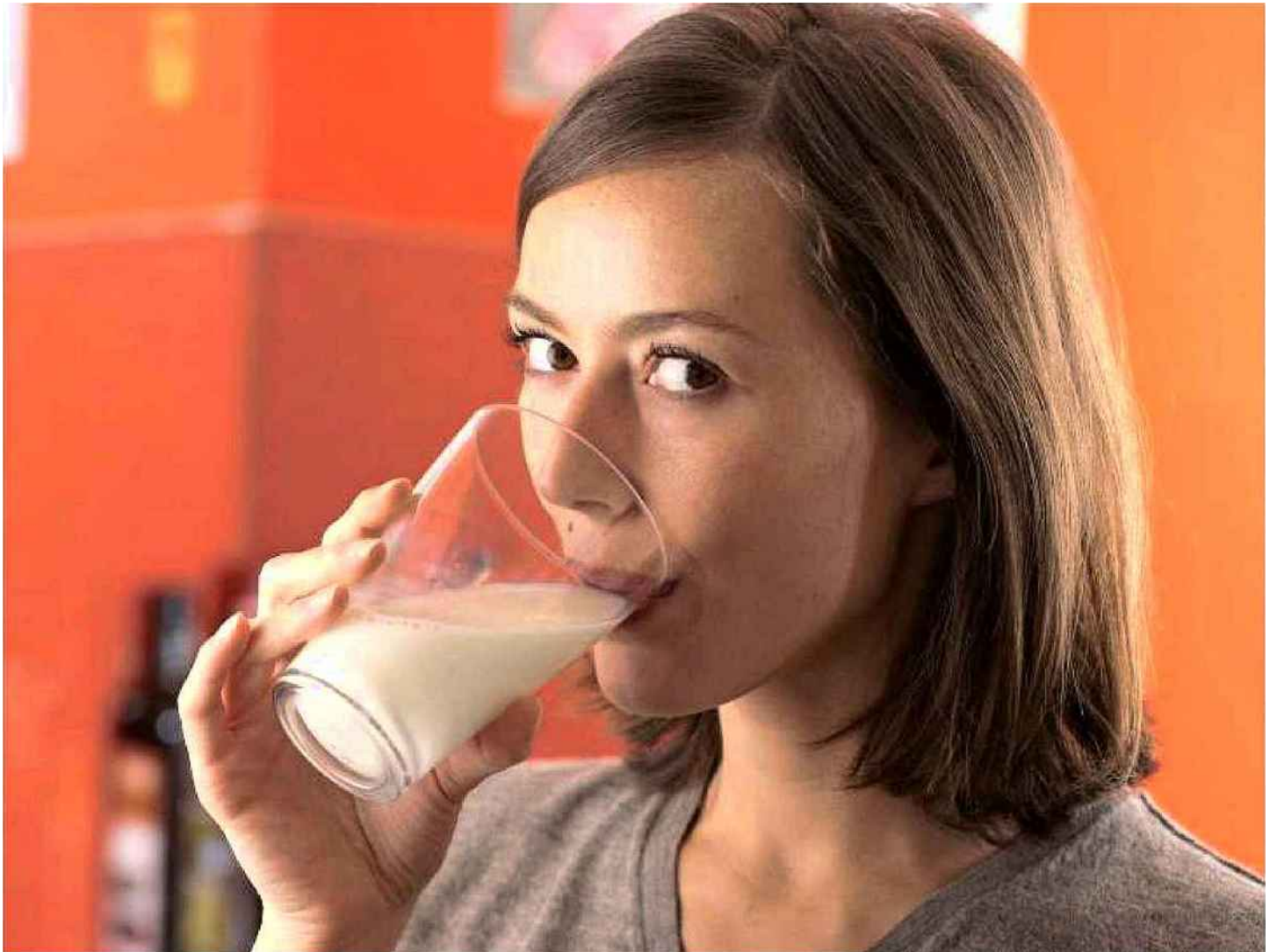




Le lait, ami ou ennemi ?

Si certains médecins conseillent de se passer des produits laitiers, le programme Nutrition Santé continue pourtant à en recommander trois par jour ! Qui croire ?



Une personne sur dix environ serait « intolérante » au lactose, le sucre contenu dans le lait. Une intolérance qui peut être détectée grâce à une prise de sang. (REA/Michel Gaillard)

Il y a eu cette publicité lancée dans les années 1980, vantant les mérites des produits laitiers, « nos amis pour la vie ».

Le slogan était toujours martelé l'an dernier à la télé. Et l'industrie laitière répète inlassablement que le programme Nutrition Santé recommande d'en avaler trois chaque jour en plus des cinq fruits et légumes recommandés.

Nul doute, le Cniel (Centre national interprofessionnel de l'économie laitière), à l'origine de ces campagnes, met les moyens pour prêcher la bonne parole. Et pour cause : la consommation de lait de vache baisse en France, et, selon ses statistiques, entre 2000 et 2011, les ventes ont chuté de 13 %. « Cela fait dix-quinze ans que la mode est au dénigrement du lait », déplore le docteur Marie-Claude Bertièrre, nutritionniste au Cerin, un centre de recherche qui dépend du Cniel. Les intolérances au lactose ou l'allergie aux protéines du lait semblent de plus en plus fréquentes, et certains médecins conseillent parfois à leurs patients de carrément retirer de leur régime alimentaire tout produit à base de lait de vache. Aux Etats-Unis, un livre le décrit même comme « un poison mortel ». Faut-il pour autant sombrer dans la psychose ?

■ Les enfants le digèrent mieux

VRAI. Le corps de l'enfant produit dès la naissance une enzyme, appe-

lée la lactase. Elle permet de transformer les glucides composés contenus dans le lactose, ce « sucre du lait », en glucides simples et, ainsi, de pouvoir l'assimiler. La machine humaine étant pragmatique, la quantité de cette enzyme diminue au cours de la diversification alimentaire, et les scientifiques estiment qu'elle ne reste qu'en quantité résiduelle chez l'humain après l'âge de 3 ans. « Néanmoins, aucun adulte n'est totalement dépourvu de lactase, nuance Marie-Claude Bertièrre. 90 % de la population peut très bien tolérer jusqu'à un quart de litre de lait, soit 12 g de lactose. » Les 10 % restants sont considérés comme « intolérants » au lactose.

■ On ne peut pas tester son intolérance

FAUX. Il existe plusieurs façons de savoir si on est intolérant au lactose. D'abord, il faut bien distinguer les symptômes : ballonnements, diarrhée, douleurs abdominales, maux de tête et vomissements sont autant de signaux d'alerte. La première façon, simple et gratuite, de voir si on le supporte bien, c'est de s'en priver totalement deux semaines... et voir si les effets indésirables s'estompent. Contrairement à une allergie (1 à 2 % des nourrissons sont eux allergiques à la protéine de lait), l'intolérance au lactose tient de la gêne chronique. Autre méthode, scientifique celle-là, et sans douleur, le Breath Hydrogen Test, réalisé chez

un gastro-entérologue. Il existe aussi des tests génétiques, à partir d'une prise de sang. Bon à savoir : le lactose n'est pas présent uniquement dans les produits laitiers, mais aussi dans quantité d'aliments où on ne l'attend pas, comme le saucisson ou les plats préparés...

■ Les yaourts et le fromage sont mieux tolérés

VRAI. « Lorsqu'ils sont faits à l'ancienne, c'est-à-dire lorsque les industriels n'ont pas rajouté des protéines de lait pour le rendre plus onctueux, ou si l'on consomme du fromage, au lait de vache, ou encore mieux de brebis ou de chèvre, on bénéficie du calcium sans trop des inconvénients du lactose », explique Thierry Souccar. Ce biochimiste est la bête noire de l'industrie laitière en France depuis que, dans son livre intitulé « Lait, mensonges et propagande » en 2007*, il a pointé les conflits d'intérêts entre nombre de médecins préparant les plans de nutrition nationaux et l'industrie laitière, très puissante en France, gros pays producteur de laitages.

« Toutefois, je ne suis pas anti-produits laitiers, j'en consomme moi-même. Je dis juste attention : tout le monde ne peut pas en consommer trois par jour sans que cela nuise à sa santé. »

■ Des études l'impliquent dans des maladies graves

VRAI. La prestigieuse Ecole de santé

publique de Harvard (qui a déjà démontré que consommer du lait n'avait aucune incidence sur la prévention des fractures) a expliqué dans son numéro de janvier du « Journal of Nutrition » que le lait entier, consommé au-delà d'une portion par jour, favorise le développement chez l'homme du cancer de la prostate.

« D'autres chercheurs ont mis en avant ses liens avec le diabète de type 1, ou la maladie de Parkinson », complète Thierry Souccar. Il n'est pas question de dire que le lait est mortel mais qu'il n'est pas anodin d'en consommer trop.

■ Les laits végétaux peuvent le remplacer

FAUX. On les appelle « laits » là où il s'agit en réalité de jus végétaux, de soja, de riz ou d'amande. Un nutritionniste vous expliquera les vertus de chacun de ces laits, mais aucun d'entre eux ne peut rivaliser, en termes de richesse en calcium notamment, avec le lait animal.

Si vous êtes bel et bien intolérant au lactose, les rayons des grandes surfaces mettent en vente depuis quelques années des laits faciles à digérer, parfois même bio, dont presque l'intégralité du lactose a été retirée. Une façon de profiter des avantages sans les inconvénients.

ANNE-CÉCILE JUILLET

* Le deuxième tome de cette étude sera publié en mars.