



Lait et produits laitiers *Des aliments incontournables*



Riche en calcium, en vitamines ou en protéines, le lait est un aliment aux nombreuses vertus. C'est le compagnon indispensable d'une alimentation équilibrée. Lait, yaourts, fromages... Les produits dérivés du lait ont des qualités souvent similaires et conviendront à tous les goûts ! A manger ou à boire à chaque repas !

La bonne quantité : 1 produit laitier à chaque repas

Yaourt et lait fermenté : à consommer sans modération !



De tout temps, l'homme a fabriqué des laits fermentés. Aujourd'hui, la France est l'un des plus gros consommateurs de ce type de produits. Le plus connu est bien sûr le yaourt. Même si les produits obtenus étaient très différents selon la région dont ils étaient issus, le but recherché de la fermentation a certainement toujours été le même : la conservation du lait. Loin de disparaître, ces produits connaissent au contraire une consommation en progression continue.

Les bénéfices des yaourts sur la santé : mythe ou réalité ?

Les effets supposés bénéfiques des yaourts et des laits fermentés ont certainement beaucoup contribué au succès des produits. Certaines vertus ont d'ailleurs été confirmées : une digestibilité supérieure à celle du lait ou une guérison plus rapide des diarrhées... D'autres, au contraire, nécessitent encore des confirmations scientifiques pour l'homme, car la plupart des études ont été menées chez les souris.

Le lait est-il dangereux ?



On vous a toujours dit que le lait était un allié pour la santé, incontournable pour faire le plein de calcium. Mais aujourd'hui, il se retrouve accusé par certains de provoquer des maladies et autres problèmes de santé tel que cancer, rhumatismes, otites...

Aucune affirmation sur ce sujet, ce qu'il faut faire c'est varier les produits laitiers alterner les yaourts, les fromages, les fromages blancs ...

Notre corps fabrique dès la naissance une enzyme : la lactase qui permet de digérer le lait mais si nous arrêtons d'en boire elle disparaît, lorsque nous nous remettons à boire du lait cette enzyme n'étant plus fabriquée cela entraîne des diarrhées, un inconfort digestif ... C'est pour cela que beaucoup de personnes ne supportent plus le lait mais l'industrie agroalimentaire a permis grâce aux laits sans lactose de remédier à ce problème.

La famille des produits laitiers regroupe un grand nombre d'aliments :

- **Les laits** (stérilisés, cru, UHT, concentré...) : Lait entier (rouge), lait ½ écrémé (bleu), lait écrémé (vert)
- **Les fromages à pâte molle** : camembert, brie, maroilles, st Paulin ...
- **Les fromages à pâte dure** : gouda, emmenthal, comté, gruyère ...
- **Les fromages à pâte persillée** : fourme d'Ambert, bleu de Bresse, roquefort
- **Les yaourts et les laits fermentés**
- **Les fromages frais** : Fromage blanc, petit suisse, chèvre ...
- **Les crèmes et desserts lactés** : crème renversée, crème danette, chocolat liégeois, flamby ...



Pour le sportif : les produits laitiers renforcent le capital osseux et participent à la contraction musculaire, mais attention car l'excès de fromage peut entraîner des tendinites dans ce cas mieux vaut consommer plutôt yaourts et fromage blanc ... Et ce n'est pas parce qu'il est acide qu'il entraîne une acidité dans l'organisme bien au contraire ...