vrai ? pas vrai ?

Obtenez l'heure juste au sujet des produits laitiers.

«J'entends tellement d'informations contradictoires, comment s'y retrouver ?»

Vous vous questionnez au sujet des produits laitiers ? La radio, la télévision, les journaux, les magazines et l'Internet en constante expansion, sans oublier les amis et la famille, nous communiquent toutes sortes d'idées et d'opinions. Mais qui croire dans tout ça ?

Si vous avez des questions au sujet de l'alimentation et de la nutrition, la meilleure chose à faire est de consulter les diététistes. Pourquoi ? Parce que ce sont des professionnels qui détiennent un baccalauréat en nutrition. À l'université, les diététistes ont également suivi une formation pratique complète et supervisée à l'intérieur de leur programme d'études. Afin d'obtenir leur titre, les diététistes doivent s'inscrire au tableau des membres d'un organisme de réglementation provincial et se conformer à des exigences de formation continue, de même qu'à un code de déontologie rigoureux.

La nutrition est une science complexe qui évolue constamment. Vous pouvez avoir la certitude que les diététistes peuvent vous fournir l'information la plus à jour.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada a réuni certaines des questions les plus courantes au sujet des produits laitiers. Si vous vous interrogez sur les aspects santé du lait, du yogourt et du fromage, vous trouverez probablement les réponses dans la présente brochure

Nous espérons que vous apprécierez avoir les faits !

Si vous désirez en savoir plus, visitez notre site Web à **plaisirslaitiers.ca**.

Est-ce vrai qu'il n'est pas naturel pour les humains de boire le lait d'une autre espèce ?

1

Certainement pas. Les humains sont omnivores, ce qui veut dire que nous mangeons naturellement toutes sortes d'aliments d'origines végétale et animale. Nous buvons du lait et nous mangeons des produits laitiers parce que ce sont des aliments riches en nutriments, savoureux et faciles à trouver.

VOUS VOULEZ EN SAVOIR PLUS ?

Depuis des milliers d'années, les humains élèvent des animaux de pâturage tels que les brebis, les chèvres, les chamelles, les bufflonnes et autres pour leur lait. Ces animaux ont la capacité de manger de l'herbe – un végétal que les humains ne peuvent pas digérer – en absorber les nutriments et les transformer en un aliment polyvalent qui constitue une source importante de nutriments essentiels.

Ces animaux étaient traditionnellement élevés sur des terres inappropriées aux cultures agricoles. Grâce aux aliments qu'ils nous fournissent, ils ont contribué au développement des humains partout dans le monde. D'aussi loin que l'on sache, nous comptons sur cette importante source de nutrition qu'est le lait.

Le lait...

...est une excellente source naturelle de calcium du type qui est bien absorbé par notre corps. Ajoutez à cela 15 autres éléments nutritifs essentiels, dont les protéines, le phosphore, le magnésium et la vitamine D, et vous obtenez la meilleure boisson du monde pour la formation et le maintien d'os en santé.

Est-ce vrai que la pasteurisation du lait détruit des nutriments importants ?

2

Absolument pas ! La pasteurisation n'a pas d'effet significatif sur la valeur nutritive du lait, mais elle joue un rôle d'autant plus important en détruisant des bactéries potentiellement nocives. La consommation de lait cru présente un risque pour la santé. Il est d'ailleurs illégal d'en vendre au Canada[1].

VOUS VOULEZ EN SAVOIR PLUS ?

Au sujet de la pasteurisation... La pasteurisation doit son nom à Louis Pasteur, microbiologiste français du 19e siècle. Cette technique, qu'il a mise au point, consiste à chauffer un produit alimentaire à haute température pendant quelques secondes. Non seulement ce processus rend le lait propre à la consommation en tuant les agents pouvant causer des maladies, mais il permet également d'en prolonger la période de conservation. La pasteurisation sert également à tuer les bactéries dans les jus de fruits, les sirops, les vinaigres et les aliments à mettre en conserve.

Au sujet des effets de la pasteurisation sur les nutriments du lait... Le lait est un aliment très nutritif et constitue une source de 16 nutriments essentiels. La pasteurisation ne nuit pas à ses bienfaits pour la santé.

Quels sont les effets de la pasteurisation sur les nutriments du lait ? La pasteurisation n'a aucun effet sur le contenu en calcium ni sur son absorption. Il y a une certaine perte de vitamine C, mais le lait n'en contient que très peu et ne constitue pas une source importante de cette vitamine au départ. Il y a une perte minimale de certaines vitamines B, mais comme le lait en comprend de grandes quantités, il demeure donc une source fiable de ces nutriments.

Source de vitamine D...

Tout le lait vendu au Canada doit être pasteurisé et enrichi de vitamine D, un nutriment essentiel que bon nombre d'entre nous n'obtiennent pas en quantité suffisante. Il existe peu d'aliments qui constituent des sources naturelles de vitamine D et, dans la majorité des régions du Canada, l'ensoleillement ne fournit pas suffisamment de rayons ultraviolets B entre les mois d'octobre et d'avril pour permettre à notre peau de fabriquer de la vitamine D.

Au sujet des effets de la pasteurisation sur les enzymes du lait... Certaines personnes croient que le lait cru est meilleur pour la santé et plus digestible, car il contient des enzymes « vivantes » que la pasteurisation tue. Il s'agit d'une mauvaise compréhension du fonctionnement de notre système digestif. Il est vrai que la pasteurisation désactive les enzymes vivantes présentes dans le lait cru. Toutefois, les acides de notre estomac les désactiveraient de toute façon. Notre système digestif ne dépend pas des enzymes contenues dans les aliments – il fabrique celles dont il a besoin.

Au sujet des effets de la pasteurisation sur les protéines du lait... Il est vrai que chauffer le lait à plus de 60 °C peut dégrader certaines protéines. Toutefois, la recherche démontre que cette dégradation leur permet d'être digérées plus facilement, et non plus difficilement.

Au sujet de la pasteurisation et des allergies au lait... Selon la littérature scientifique, il n'y a aucune différence significative entre le potentiel allergène du lait pasteurisé et celui du lait cru[2].

« Mon amie a lu ça sur Internet... »

Est-ce vrai que le lait biologique est meilleur pour la santé que le lait traditionnel ? 3

La réponse est non[3]. Le lait biologique et le lait traditionnel contiennent les 16 mêmes éléments nutritifs essentiels. Les normes de qualité strictes de l'Agence canadienne d'inspection des aliments assurent que les deux types de lait sont aussi sains l'un que l'autre. Que vous achetiez du lait biologique ou du lait traditionnel, c'est une question de choix personnel, comme pour n'importe quel autre aliment.

VOUS VOULEZ EN SAVOIR PLUS ?

Certaines personnes croient que les aliments provenant de l'agriculture biologique contiennent davantage de nutriments que ceux qui nous viennent de l'agriculture traditionnelle, alors que les preuves scientifiques sont insuffisantes pour appuyer cette croyance. Plusieurs facteurs peuvent avoir un effet sur la valeur nutritive d'un aliment : la provenance, le mode de culture ou d'élevage, l'entreposage et le transport, sans oublier la cuisson même de l'aliment. Toutefois, qu'il s'agisse d'aliments produits biologiquement ou non, la différence est minime sur le plan nutritif.

Le lait biologique et le lait non biologique contiennent les mêmes quantités de calcium, de vitamine D ainsi que de plusieurs autres nutriments essentiels. De plus, au Canada, les deux types de lait sont soumis à une série de contrôles visant à respecter des normes de qualité élevées quant aux résidus d'antibiotiques. En outre, l'utilisation d'hormones de croissance artificielles visant à accroître la production laitière des vaches est interdite au Canada.

... Tout simplement divin

Dans un mélangeur, versez une tasse (250 ml) de **lait** et une tasse (250 ml) de **bleuets** congelés, deux pleines cuillères de **yogourt à la vanille** et un peu de **sirop d'érable**. Mélangez jusqu'à ce que la consistance soit lisse et savourez sur-le-champ ce régal bien de chez nous !

Est-ce vrai que les vaches laitières reçoivent des injections d'hormones de croissance pour accroître leur production ? 4

C'est faux. Aux États-Unis et dans certains autres pays, on permet aux producteurs d'employer une hormone artificielle (STbr) qui sert à accroître la production laitière des vaches. Cette pratique n'est pas permise au Canada[4].

VOUS VOULEZ EN SAVOIR PLUS ?

L'hormone STb (somatotropine bovine) est produite naturellement par les vaches. Son rôle consiste à contrôler la croissance et la lactation. L'hormone STbr (somatotropine bovine recombinante) est une version artificielle fabriquée commercialement qui peut augmenter la production laitière des vaches.

Même s'il est peu probable qu'elle soit néfaste pour les humains, la STbr peut entraîner des problèmes chez les vaches. L'un des effets secondaires de cette hormone est l'augmentation du risque de mammite, une inflammation douloureuse de la mamelle. Cette hormone peut aussi accroître le risque d'infertilité et causer la boiterie, un trouble qui peut rendre la marche difficile ou impossible aux animaux atteints. Pour ces raisons, Santé Canada n'a pas approuvé son usage ici.

Les producteurs laitiers canadiens choisissent de maximiser la production laitière de leurs troupeaux en adoptant des méthodes respectueuses des animaux. Ils sélectionnent d'abord des races reconnues pour avoir une production laitière abondante, puis ils s'assurent de leur fournir les étables les plus confortables, ainsi qu'une alimentation et des soins de santé de grande qualité, car des vaches bien nourries et bien soignées produisent naturellement un lait de meilleure qualité.

Nutritif, naturellement...

Le lait est l'un des aliments les plus nutritifs de notre alimentation. Une tasse (250 ml) de lait contient autant de protéines qu'un gros œuf, autant de calcium que 8 tasses (2 L) de brocoli cru, autant de potassium qu'une banane moyenne, près de la moitié de nos besoins quotidiens en vitamine B_{12} et plus encore.

L'intolérance au lactose est-elle semblable à une allergie au lait ?

5

Non. L'intolérance au lactose et l'allergie au lait sont deux états de santé très différents. Bien que certains symptômes puissent se ressembler, leurs traitements sont tout à fait différents[5].

L'intolérance au lactose est un problème digestif qui survient lorsque nous ne produisons pas suffisamment de lactase, une enzyme nécessaire à la digestion du sucre naturel (lactose) contenu dans le lait. L'intolérance au lactose peut causer de l'inconfort, mais elle est sans danger. Les symptômes peuvent comprendre de la nausée, des douleurs abdominales, des ballonnements, des flatulences et de la diarrhée. L'allergie au lait, quant à elle, est une réaction excessive du système immunitaire aux protéines du lait.

VOUS VOULEZ EN SAVOIR PLUS ?

Au sujet de l'allergie au lait... L'allergie au lait est moins fréquente qu'on le croit. Elle touche environ 3 % des nourrissons, mais 90 % d'entre eux ne seront plus allergiques au lait avant d'atteindre l'âge de cinq ans. Chez les adultes, moins de 5 personnes sur mille sont allergiques au lait.

Si vous soupçonnez une allergie au lait chez vous ou chez votre enfant, consultez un médecin de famille ou un allergologue. Les symptômes d'une allergie au lait étant semblables à ceux d'autres états de santé, il est très important qu'un médecin confirme la cause des symptômes afin d'administrer le traitement qui convient. Les symptômes d'une allergie au lait peuvent comprendre l'urticaire, une éruption cutanée, l'eczéma, la diarrhée ou la constipation, la congestion nasale, la toux, des difficultés à respirer et des vomissements. Si une allergie au lait est confirmée par un médecin, le lait et les produits à base de lait ou contenant des ingrédients laitiers doivent être évités.

Au sujet de l'intolérance au lactose... L'intolérance au lactose n'est pas une allergie au lait. En fait, la plupart des personnes ayant une intolérance au lactose peuvent continuer à consommer des produits laitiers. La recherche démontre que plusieurs personnes ayant reçu un diagnostic médical d'intolérance au lactose ne signalent aucune difficulté à digérer une tasse (250 ml) de lait consommée pendant un repas, ou même deux tasses (500 ml) réparties tout au long de la journée. Le yogourt est aussi bien toléré grâce aux bonnes bactéries qu'il contient et qui facilitent la digestion du lactose. De plus, les fromages à pâte ferme tels que le Cheddar ou le fromage Suisse ne contiennent presque pas de lactose.

Au sujet de l'intolérance au lactose temporaire... Il existe également une intolérance temporaire au lactose. Celle-ci peut être un effet secondaire causé par une gastroentérite, la prise de médicaments ou une intoxication alimentaire qui perturbent le système digestif durant une courte période. Une fois le trouble guéri ou la médication terminée, l'intolérance disparaît.

Fait santé...

Ne renoncez pas aux produits laitiers. À la liste toujours croissante des bonnes raisons d'en consommer, s'ajoutent les résultats d'études scientifiques qui démontrent que la consommation quotidienne de trois portions de produits laitiers, associée à une alimentation riche en légumes et en fruits, pourrait avoir des effets bénéfiques significatifs sur la tension artérielle.

Le plaisir croît avec l'usage !

Certaines personnes éprouvent de légères difficultés à digérer les légumineuses. Cela peut se comprendre, car les humains ne possèdent pas l'enzyme nécessaire à la digestion des glucides complexes présents dans les légumineuses. Pourtant, les professionnels de la santé nous encouragent à continuer de consommer ces aliments en raison de la foule de nutriments sains qu'ils contiennent. Avec raison, car plus nous en consommons, mieux nous les tolérons. De la même manière, plusieurs personnes peuvent améliorer leur tolérance au lactose en consommant de petites quantités de produits laitiers à la fois. Augmenter lentement la consommation de produits laitiers permet de mieux les tolérer et, par conséquent, de faire disparaître les symptômes.

Est-ce vrai que le fromage cause la constipation ?

6

Non. La recherche ne révèle aucun lien entre la consommation de fromage et une constipation plus importante, ou même un ralentissement du transit intestinal ou tout autre signe concernant la fonction intestinale chez les adultes.

VOUS VOULEZ EN SAVOIR PLUS ?

Certaines personnes continuent de croire que le fromage cause la constipation, bien qu'aucune donnée scientifique n'appuie cette théorie. Si ce mythe persiste, c'est sans doute parce que plusieurs fromages fermes, tels que le Cheddar ou le Suisse, possèdent une texture dense et, comme la viande, le poisson et la volaille, ne contiennent pas de fibres.

La vérité est qu'aucun aliment en soi ne cause la constipation, pas plus le fromage qu'un autre. Une variété de facteurs peut contribuer à causer la constipation, dont une alimentation trop faible en fibres, une hydratation insuffisante, un manque d'activité physique, ainsi que certains médicaments.

Les personnes souffrant de constipation devraient consommer plus d'aliments riches en fibres, boire davantage de liquides et pratiquer régulièrement une activité physique.

Vous aimez le fromage ? Accompagnez-le de craquelins ou de pain de blé entier, de légumes et de fruits. En plus d'ajouter des fibres à votre consommation de fromage, votre repas ou collation n'en sera que plus nutritif.

Un pur délice !

Tartinez de **chutney** deux tranches de votre pain à grains entiers préféré. Sur une tranche, étalez de fins morceaux de **fromage Gouda** et de **pomme**. Couvrez de l'autre tranche et aplatissez bien le tout. **Beurrez** légèrement les deux côtés et grillez à la poêle sur un feu moyen-élevé. Servez lorsque le fromage est fondu et que le pain est doré.

Est-ce vrai que la consommation de lait entraîne la production de mucus lorsqu'on a un rhume ?

7

Qu'est-ce qui se propage plus rapidement qu'un rhume ? La fausse croyance selon laquelle il faut éviter de consommer des produits laitiers lorsqu'on a un rhume. La vérité est qu'il n'existe aucune donnée démontrant que les produits laitiers aggravent un quelconque symptôme du rhume[6].

VOUS VOULEZ EN SAVOIR PLUS ?

S'il n'est pas vrai que le lait cause la production de mucus lorsqu'on a un rhume, pourquoi ce mythe est-il si répandu ? Les études suggèrent qu'il s'agit d'une perception qu'ont certaines personnes et qui est attribuée à la texture du lait. Le lait est velouté et tend à enduire la gorge. Cette sensation peut être accrue par la déshydratation. Dans ce cas, buvez davantage d'eau. Vous pouvez également essayer de boire votre lait très froid ou même d'y ajouter des cubes de glace.

Une chose est sûre : vous ne devriez pas vous priver de lait lorsque vous avez un rhume. Le lait est une source importante de protéines qui contribuent à la formation des anticorps qui combattent les infections. Comme le lait est composé de 90 % d'eau, c'est aussi une excellente source d'hydratation.

Douceur aux agrumes...

Mélangez une généreuse cuillerée de **concentré de jus d'orange** dans un verre de **lait très froid**. Excellent lorsque vous avez un rhume.

Est-ce vrai que les produits laitiers font prendre du poids ?

8

C'est plutôt le contraire. En fait, plusieurs études suggèrent que la consommation quotidienne de deux à quatre portions de produits laitiers, dans le cadre d'une alimentation faible en calories, pourrait prévenir la prise de poids et même vous aider à en perdre[7]. Dommage que deux adultes sur trois ne consomment pas chaque jour le nombre minimum de portions recommandées de produits laitiers[8].

VOUS VOULEZ EN SAVOIR PLUS ?

Au sujet des produits laitiers et des questions de poids...
La recherche n'a pas encore entièrement révélé le mécanisme d'action des produits laitiers, mais des études récentes semblent indiquer deux facteurs majeurs. Bien qu'il soit probable que le calcium joue un rôle clé dans la gestion du poids, de nouveaux résultats révèlent que les protéines laitières constituent un autre facteur important. Comment ? La composition en protéines unique aux produits laitiers contribuerait à diminuer la faim lorsque les calories sont réduites. Et quand on a moins faim, il est plus facile de limiter la quantité de nourriture que nous mangeons.

Fait santé...

Lorsqu'il est question de gérer son poids, les produits laitiers semblent beaucoup plus efficaces que les suppléments de calcium. C'est probablement parce que le lait fournit beaucoup plus que du calcium. Les aliments sont très complexes; aucun supplément à lui seul ne peut reproduire leurs effets bénéfiques ni le plaisir qu'ils procurent.

Stratégie à base de protéines...

Vos repas ne contiennent pas assez de protéines ?
Des études ont démontré que ce manque peut augmenter la sensation de faim entre les repas et vous pousser à calmer cette faim en consommant des aliments peu nutritifs à portée de main, comme les croustilles et les friandises. Essayez de boire du lait avec vos repas ou comme collation. Le lait peut non seulement augmenter votre apport en protéines, mais il procure également une protéine unique particulièrement efficace pour accroître la sensation de satiété. Une alimentation faible en calories qui comprend du lait permet de moins succomber aux envies de grignoter.

...Poire exquise

Déposez une **poire** ferme, pelée et évidée dans du **jus de canneberge** chauffé à faible ébullition et ajoutez un bâton de **cannelle** si vous en avez. Laissez mijoter jusqu'à ce que la poire soit tendre, puis réfrigérez. Coupez-la ensuite en belles tranches et servez-les accompagnées d'une bonne cuillerée de **fromage Ricotta** auquel vous aurez ajouté une goutte de **vanille**, du **zeste de citron** et un peu de sucre à glacer. Filtrez le jus de canneberge et dégustez-le plus tard !

Est-ce vrai que notre lait est plein d'antibiotiques?

9

Non[9]. Au Canada, le lait est produit selon des normes parmi les plus élevées du monde. Ces normes assurent que le lait provenant de vaches traitées aux antibiotiques est éliminé correctement jusqu'à la fin du délai d'attente obligatoire qui suit la dernière prise du médicament.

VOUS VOULEZ EN SAVOIR PLUS ?

Comme les humains, les vaches sont parfois malades. Si un vétérinaire prescrit un médicament tel qu'un antibiotique, les producteurs doivent suivre des règles strictes et s'assurer que le médicament soit administré correctement.

Tout d'abord, la vache traitée est clairement identifiée et son lait est jeté durant une période d'attente obligatoire qui permet au médicament d'être éliminé de l'organisme de l'animal.

Lorsqu'un camion-citerne arrive à une usine de traitement, le lait qu'il contient est soumis à divers tests. Dans les rares cas où la qualité du lait ne répond pas à toutes les normes, le contenu total de la citerne est rejeté et éliminé. Comme des échantillons de lait sont prélevés dans chaque ferme laitière, le producteur fautif peut être facilement repéré et tenu responsable. Un lait contaminé entraîne des amendes très sévères. Les producteurs laitiers ont donc tout intérêt à s'assurer de la pureté de leur lait.

En consommez-vous assez?...

Saviez-vous que deux adultes sur trois ne consomment pas assez de produits laitiers ?
Le *Guide alimentaire canadien* recommande de consommer de deux à quatre portions de Lait et substituts chaque jour, selon votre groupe d'âge[8].

«Maintenant que je connais les faits, je peux faire le bon choix.»

Chaque[MC] jour

Vous avez d'autres questions au sujet des produits laitiers ?

Visitez notre site Web à **plaisirslaitiers.ca**

Références

1. Santé Canada. Aliments et nutrition. Conseils pour le lait cru. http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/kitchen-cuisine/raw-milk-lait-cru-fra.php

2. U.S. Food and Drug Administration. Raw Milk Misconceptions and the Danger of Raw Milk Consumption. 1er novembre 2011. http://www.fda.gov/Food/FoodSafety/Product-SpecificInformation/MilkSafety/ConsumerInformationAboutMilkSafety/ucm247991.htm

3. Saine alimentation Ontario. Quelle différence y a-t-il entre les aliments biologiques et conventionnels? http://www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Agriculture-Production-alimentaire/Aliments-biologiques-et-methodes-de-culture,-FAQ.aspx

4. Santé Canada. Médicaments et produits de santé. Somatotropine bovine recombinante (STbr). http://www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/vet/issues-enjeux/rbst-stbr/index-fra.php

5. U.S. National Institutes of Health. NIH consensus development conference statement on lactose intolerance and health. NIH Consens State Sci Statements [Internet]. 2010 [prononcée le 12 décembre 2011]; 27(2). Disponible à l'adresse : http://consensus.nih.gov/2010/docs/LI_CDC_2010_Final%20Statement.pdf

6. Lee C et Dozor AJ. Do you believe milk makes mucus? *Arch Pediatr Adolesc Med*, 2004. 158(6): p. 601-3.

7. Major GC et coll. Recent developments in calcium-related obesity research. *Obes Rev* 2008; doi : 10.1111/j.1467-789x.2007.0045.x.

8. Statistique Canada. Nutrition : résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2004. Les habitudes alimentaires des Canadiens. Division de la statistique de la santé, Ottawa, Canada, 2006, p. 47.

9. Saine alimentation Ontario. Les hormones et les antibiotiques utilisés dans la production des aliments. http://www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Agriculture-Production-alimentaire/Les-hormones-et-les-antibiotiques-utilises-dans-la-production-des-aliments.aspx

LAIT 100% CANADIEN[MC]

NUTRITION
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

plaisirslaitiers.ca

RECYCLÉ
Fabriqué à partir de matériaux recyclés
FSC® C100702
FSC www.fsc.org

Mars 2012