

## Le lait, un aliment à forte densité nutritionnelle

*Au cœur de notre alimentation, le lait et les produits laitiers sont liés à notre plaisir et à notre santé. Produits variés, savoureux, ils sont très riches sur le plan nutritionnel. Ils constituent une composante essentielle d'un régime alimentaire sain et équilibré.*

### Une longue histoire d'amour

Le lait est sécrété par les glandes mammaires de mammifères comme la vache, la chèvre, la brebis ou encore l'humain. Essentiellement, c'est l'aliment qui permet le développement du nouveau-né jusqu'à l'âge où il devient capable de diversifier son alimentation.

Toutefois, de tous temps, le lait de source animale a été considéré comme un complément alimentaire de premier ordre pour l'être humain et ce, à tout âge. Son usage remonte en fait aux premières heures de la sédentarisation de l'homme, soit il y a plus de 8 000 ans avant Jésus-Christ, alors que la pratique de l'élevage s'est répandue. Mais c'est surtout depuis les cent dernières années que le lait a été intégré systématiquement dans l'alimentation humaine.

Aujourd'hui, le lait et ses dérivés font partie de notre consommation quotidienne. Ils occupent une place de choix dans nos épiceries et nos marchés. Le lait de vache est la source principale de fabrication des produits laitiers, mais les laits de brebis et de chèvre sont également appréciés, mis en bouteille et transformés.

### Caractéristiques du lait

Le lait est un liquide blanchâtre, opaque, de saveur légèrement sucrée. Mélange complexe, composé principalement d'eau, il contient également des matières grasses (lipides), des protéines, des sucres (glucides) et des minéraux. On y retrouve de plus des constituants mineurs, tels des enzymes, des vitamines, des pigments, etc.

Sa composition précise varie selon les espèces animales qui en fournissent, comme en témoigne le tableau ci-joint. Par exemple, le lait de brebis contient davantage de protéines, de matières grasses et de vitamines que les autres, alors que le lait humain affiche une plus forte teneur en glucide (lactose). Quant au lait de vache, il se démarque par son contenu en minéraux.

Composition de divers types de lait

Nutriment	Types de lait			
	Vache (/100g)	Humain (100g)	Chèvre (100g)	Brebis (100g)
<b>Protéines (g)</b>	3,3	1,0	3,6	6,0
Caséines	2,7 (82%)	0,6 (60%)	--	--
Lactosérum	0,6 (18%)	0,4 (40%)	--	--
<b>Matières grasses (g)</b>	3,3	4,4	4,1	7,0
Lactose (g)	4,7	6,9	4,4	5,4
<b>Minéraux (mg)</b>	0,7	0,2	0,9	1,0
Calcium (mg)	119	32	134	193
Phosphore (mg)	93	14	111	158
Magnésium (mg)	13	3	14	18
Potassium (mg)	152	51	204	136
Vitamines	plusieurs	plusieurs	plusieurs	plusieurs
Riboflavines (mg)	0,16	0,04	0,14	0,35

*Adapté de Miller, G.D., J.K. Jarvis et L.C. McBean – Handbook of dairy foods and nutrition – National Dairy Council, 2000*

## Un apport nutritif exceptionnel

Le lait est un des seuls aliments complets connus à l'état naturel. Il contient des quantités significatives des quelques 55 nutriments essentiels à la vie. Seules minces lacunes dans sa composition : il est pauvre en certains nutriments, dont le fer, et est dépourvu de fibres.

Particulièrement utile dans l'alimentation des enfants, le lait peut avantageusement compléter une diète saine à tous les âges de la vie. Ainsi, le « Guide alimentaire canadien » recommande la consommation quotidienne de deux à quatre portions de lait ou de produits laitiers, tenant compte de l'âge et des besoins nutritionnels. Une portion équivaut à un verre de lait de huit onces ou de 250 mL.

Le lait et les produits laitiers sont une source importante de minéraux, dont le **calcium**, le phosphore et le magnésium, qui servent à la croissance et au maintien d'une ossature en santé et à protéger contre l'ostéoporose. On prête également à ces trois minéraux des vertus pour diminuer l'hypertension.

Le lait et ses dérivés fournissent également plusieurs autres nutriments essentiels, dont :

- De bonnes quantités de **protéines**, du moins suffisamment pour combler les besoins quotidiens de l'enfant et de l'adulte. Ces protéines aident le corps à grandir et à se maintenir en santé et fournissent de l'énergie. Les protéines du lait sont complètes et contiennent tous les acides aminés indispensables pour la fabrication des tissus et du sang. La caséine est la protéine dominante du lait (80 %).
- Des **vitamines**, dont la plupart des vitamines du groupe B ainsi que les vitamines A et D. Ces vitamines contribuent à combler les besoins énergétiques de l'organisme, particulièrement chez l'enfant.
- Des **glucides** (sucres), qui constituent la première source d'énergie utilisable rapidement. Le lactose est le glucide principal du lait. Ce dernier agit comme carburant privilégié pour le cerveau et les muscles. Il optimise la bonne utilisation du calcium du lait.
- Des **lipides** (matières grasses), qui sont sources d'énergie et d'acides gras bénéfiques (omégas 3 entre autres). En outre, ils transportent les vitamines A et D contenus dans le lait.

Enfin, le lait, qui est composé de quelque 87% d'eau, peut devenir un excellent moyen d'hydratation. Les sportifs peuvent en témoigner.

## Allergie et intolérance

Chez certains, la consommation de lait peut être associée à des effets physiologiques indésirables. C'est le cas notamment lorsqu'il y a allergie aux protéines du lait, réaction qui peut se manifester par des troubles cutanés, respiratoires ou digestifs. Fort heureusement, ce type d'allergie alimentaire concerne surtout les tout jeunes enfants. Elle se guérit dans la plupart des cas avant l'âge de 3 ans, et est donc très rare chez l'adulte.

D'autres personnes peuvent par ailleurs être intolérantes au lactose (sucre) contenu dans le lait. Elles ne produisent pas assez (ou pas du tout) de lactase, une enzyme digestive indispensable à la bonne assimilation du lactose dans l'intestin. Ceci peut provoquer différents troubles gastro-intestinaux relativement mineurs. Les consommateurs qui y sont sujets peuvent par contre se tourner vers des produits laitiers exempts de lactose.

## Transformation laitière : quelques éléments à retenir

*Pour être consommé, le lait doit être transformé. Il doit tout d'abord être traité pour permettre sa meilleure conservation. De plus, aliment très riche, il a cette faculté de se transformer en une multitude de produits laitiers aux textures et aux saveurs variées. Le lait se consomme pasteurisé, filtré ou sous forme de fromage au lait cru; il peut être entier, écrémé, concentré ou, encore, en poudre. Quant aux dérivés, ils sont légion : yogourt, beurre, fromage, crème glacée, desserts lactés, etc.*

*Le Québec est la province canadienne qui produit le plus de lait. Une industrie de transformation laitière dynamique et variée s'y est développée depuis plusieurs années. Les produits laitiers québécois, les fromages en particulier, se distinguent par leur qualité de classe mondiale, que reconnaissent d'ailleurs les concours les plus prestigieux. Le lait et ses dérivés font ainsi partie de notre identité.*

