



Recommandations de l'Académie nationale de Médecine :

par Bernard Salle¹

1 – Jusqu'à l'âge de 5-6 mois, les besoins sont couverts intégralement par le lait de femme ou par les formules pour nourrisson ; après l'âge de six mois et jusqu'à trois ans les formules lactées (lait de suite et lait de croissance) sont nécessaires pour assurer les besoins en calcium, protéines et en acides gras essentiels, fer et vitamines. Ces formules ont bénéficié durant les dernières années d'améliorations successives : enrichissement en acides gras poly-insaturés, diminution de la quantité et amélioration de la qualité des protéines, enrichissement en certains acides aminés, en vitamines liposolubles et hydrosolubles, en fer et en probiotiques. Il est important d'apporter après l'âge de six mois au moins un demi-litre de lait sous forme de formules adaptées à l'âge. Le lait de vache entier ou demi écrémé n'est pas souhaité jusqu'à l'âge de un an car il est pauvre en acides gras essentiels et en fer et trop riche en protéines.

Une réduction du nombre des formules (plus de 200 actuellement sur le marché en France) avec commercialisation de nouvelles préparations lactées plus limitées s'avère indispensable. Ces nouvelles formules doivent s'appuyer non pas par des allégations non justifiées mais sur des études et des recommandations de l'AFSSA, et sur celles de la société européenne de Gastro-entérologie et de Nutrition (ESPGAN) publiées en 2005 et du comité de Nutrition de la Société française de Pédiatrie (2007).

2 – Les adolescents qui ne consomment pas de produits laitiers sont déficients en calcium car leur régime de base ne fournit que 500 à 600 mg de calcium soit la moitié des apports nutritionnels conseillés (Cnera-Afssa, 2001). Ils ont un risque fracturaire élevé à moyen terme et à un âge avancé. Dans la perspective de la prévention primaire de l'ostéoporose après la cinquantaine et de fractures qui lui sont associées, il est important de promouvoir des apports en produits laitiers car diverses études d'intervention ont démontré les effets bénéfiques des produits laitiers sur l'accumulation du capital osseux au cours de la croissance.

3 – Chez la femme enceinte, les produits laitiers restent la source principale de calcium pour assurer ses besoins et ceux de son fœtus, l'apport conseillé de calcium étant de 1000 à 1200 mg/jour.

¹ Membre de l'Académie nationale de Médecine.

4 – Chez l'adulte et la femme ménopausée, l'association de calcium (1200-1500 mg/jour) et de vitamine D (800-1000 UI/jour) permet de réduire le risque de fracture à partir de l'âge de 50 ans, et tout particulièrement, chez les sujets âgés qu'ils soient ou non en institution. Les produits laitiers restent la source principale de calcium et protéines sous forme de lait allégé, fromages ou yaourts. Comme cela ne relève plus de la nutrition normale, une surveillance biologique s'impose pour éviter les risques d'un surdosage.

5 – Ajustement en fonction de la pathologie :

➤ Chez la femme ménopausée ou le sujet âgé, le supplément en calcium et vitamine D doit être systématiquement conseillé s'il existe des risques importants d'ostéoporose ou une ostéopénie révélée par l'ostéo-densitométrie en association avec les différents traitements de la maladie, notamment les biphosphonates ; les apports calciques (1200 mg/jour), chez eux, sont assurés en totalité ou partiellement par les produits laitiers.

➤ La prévention et le traitement des maladies de surcharge (obésité, diabète de type 2 et dyslipidémies) tirent bénéfice des produits laitiers allégés, sources de protéines et de calcium et d'agents bioactifs. L'adjonction de vitamine D et d'acides gras poly-insaturés oméga 3 au lait, offre d'intéressantes perspectives pour améliorer ses propriétés nutritionnelles.

6 – Enfin, il importe de mettre en garde contre les rumeurs alarmistes propagées par quelques livres récents qui attribuent aux produits laitiers (et donc au calcium) une longue liste de maladies (dont l'ostéoporose !).

Les seules contre-indications au lait sont l'allergie, en général non persistante, aux protéines lactiques (surtout caséine) chez le nourrisson. L'intolérance au lactose par manque de lactase se voit essentiellement dans les populations asiatiques ou dans les régions méridionales et ne concerne que le lait de vache et non les fromages et produits fermentés.