

1. VIANDE & SANTÉ :
LES NOUVEAUX ENJEUX
2. LAIT ET PRODUITS LAITIERS :
INFOS ET INTOX

Nicolas Guggenbühl

Diététicien Nutritionniste

Professeur à l'Institut Paul Lambin

Karott' Health Media Partners

Menu 1 « Viande & santé »

2

La consommation de viande en Belgique : mythe et réalité

La viande dans les modèles d'éducation nutritionnelle

La viande dans l'apport en lipides

Le paradoxe du fer

Viande, nutrition et environnement

Quelle position adopter à l'égard de la viande ?

Menu 2 « Lait & produits laitiers »

3

La rumeur anti-lait

Lait & santé : où sont les priorités ?

Calcium : objectifs, sources et consommation

Vraies et fausses alternatives au calcium laitier

Le mythe asiatique

Fréquence de consommation viande

Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2004
 Nombre de personnes (en %) classées selon leur fréquence de consommation de viande (Tmeat_r)

		Jamais	< 1 /semaine	1 /semaine	2-4 /semaine	5-8 /semaine	>= 1/jour	N
SEXE	Homme	1.2	0.8	2.4	16.0	17.1	62.5	1523
	Femme	1.3	1.5	4.4	23.7	18.7	50.4	1501
GROUPE D'AGE	15-18	2.8	1.1	4.1	14.0	12.9	65.2	766
	19-29	2.3	0.4	3.3	18.8	11.3	63.9	233
	30-59	1.1	0.9	2.8	19.1	20.9	55.1	584
	60-74	0.4	1.9	5.4	23.6	17.7	50.9	767
	75+	0.7	2.4	3.4	23.4	16.7	53.4	674
NIVEAU D'INSTRUCTION	Sec. infér. ou moins	0.6	2.0	3.4	20.0	16.6	57.4	932
	ESP/EST	1.0	0.8	4.5	19.3	16.7	57.8	734
	ESG	0.9	0.7	2.3	24.1	17.7	54.4	528
	Enseign. supérieure	2.1	0.8	3.4	19.1	18.2	56.4	734
LIEU DE RESIDENCE	Région flamande	1.6	1.2	2.6	14.8	15.0	64.9	1873
	Région bruxelloise	1.5	1.8	7.8	26.4	16.9	45.6	228
	Région wallonne	0.6	0.9	3.7	27.7	23.8	43.2	923
POIDS (IMC)	Insuffisant	0.8	0.8	2.6	27.0	9.1	59.8	127
	Idéal	1.8	0.9	3.3	18.4	17.5	58.2	1678
	Elevé	0.2	1.5	4.1	22.2	18.2	53.8	897
	Obésité	1.5	1.5	3.2	19.4	21.6	52.7	315
ACTIVITE PHYSIQUE	Inactif	1.2	1.3	3.0	21.7	17.8	55.0	1236
	Minimale	1.3	1.3	3.5	20.1	18.3	55.6	987
	Pos. pour la santé	1.3	0.7	4.3	16.8	16.9	60.0	763
TOTAL		1.2	1.2	3.5	19.9	17.9	56.3	3024

Prévalences pondérées

Qui consomme de la viande tous les jours?

5

Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2004

Nombre de personnes (en %) qui consomment quotidiennement de la viande ou des produits à base de viande sans les poissons (Tmeat_d)

			Brut %	Ajusté %	95% IC	N
SEXE	Homme	→	62.5	62.4	(58.6-66.0)	1523
	Femme		50.4	50.4	(46.9-54.0)	1501
GROUPE D'AGE	15-18	→	65.2	65.2	(61.7-68.5)	766
	19-29		63.9	64.0	(57.1-70.3)	233
	30-59		55.1	54.9	(50.7-59.1)	584
	60-74		50.9	51.1	(47.5-54.7)	767
	75+		53.4	54.9	(50.7-58.9)	674
NIVEAU D'INSTRUCTION	Sec. infér. ou moins		57.4	60.4	(55.0-65.7)	932
	ESP/EST		57.8	55.8	(50.3-61.1)	734
	ESG		54.4	54.2	(48.8-61.4)	528
	Enseign. supérieure		56.4	55.5	(50.9-60.0)	734
LIEU DE RESIDENCE	Région flamande	→	64.9	65.2	(62.0-68.3)	1873
	Région bruxelloise		45.6	45.1	(35.9-54.7)	228
	Région wallonne		43.2	42.9	(38.2-47.6)	923
POIDS (IMC)	Insuffisant	→	59.8	57.9	(43.0-71.5)	127
	Idéal		58.2	57.9	(54.3-61.4)	1678
	Elevé		53.8	53.8	(48.9-58.7)	897
	Obésité		52.7	55.0	(47.4-62.5)	315
ACTIVITE PHYSIQUE	Inactif		55.0	55.9	(51.8-60.0)	1236
	Minimale		55.6	56.1	(51.4-60.6)	987
	Pos. pour la santé	→	60.0	58.4	(53.1-63.5)	783
TOTAL			56.3	.		3024

Prévalences pondérées

Qui ne consomme jamais de viande ?

6

Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2004

Nombre de personnes (en %) qui ne consomment jamais de la viande ou des produits à base de viande sans les poissons (Tmeat_z)

			Brut %	Ajusté %	95% IC	N
SEXE	Homme		1.2	0.7	(0.3- 1.6)	1543
	Femme		1.3	0.8	(0.4- 1.5)	1535
GROUPE D'AGE	15-18	→	2.8	2.8	(1.9- 4.1)	771
	19-29		2.3	2.3	(0.8- 6.0)	235
	30-59		1.1	1.1	(0.5- 2.5)	590
	60-74		0.4	0.4	(0.1- 1.1)	782
	75+		0.6	0.6	(0.2- 1.6)	700
NIVEAU D'INSTRUCTION	Sec. infér. ou moins		0.6	0.6	(0.2- 1.9)	965
	ESP/EST		1.0	0.5	(0.1- 1.7)	738
	ESG		0.8	0.4	(0.2- 0.9)	537
	Enseign. supérieure	→	2.1	1.1	(0.5- 2.4)	740
LIEU DE RESIDENCE	Région flamande		1.5	0.9	(0.5- 1.8)	1905
	Région bruxelloise		1.4	0.8	(0.2- 3.2)	232
	Région wallonne		0.6	0.3	(0.1- 1.9)	941
POIDS (IMC)	Insuffisant		0.8	0.3	(0.1- 1.4)	131
	Idéal		1.7	0.9	(0.5- 1.8)	1705
	Elevé		0.2	0.2	(0.1- 0.5)	913
	Obésité		1.5	1.2	(0.3- 5.3)	322
ACTIVITE PHYSIQUE	Inactif		1.2	0.8	(0.4- 1.6)	1270
	Minimale		1.2	0.7	(0.2- 2.1)	1001
	Pos. pour la santé		1.3	0.7	(0.3- 1.8)	789
TOTAL			1.2	.		3078

Prévalences pondérées

GO VEGAN!



Fréquence de consommation de viande et produits végétariens

- Plus de la moitié (56%) consomme chaque jour de la viande
 - ▣ Le mangeur quotidien :
 - homme, jeune, corpulence faible ou normale, actif.
- Produits végétariens (alternatives végétariennes)
 - ▣ 2 à 4 fois par semaine pour 90 % de la population
 - ▣ Consommation quotidienne pour 10,7 % des 15-18
 - ▣ Bruxelles (8.9 %) < Flandre (6,5 %) < Wallonie (4,3 %)

Consommation de viande: mythe....

8

Consommation de viande : un lourd tribut environnemental

Un dossier de l'Observatoire Bruxellois de la Consommation Durable - OBCD

L'Observatoire Bruxellois de la Consommation Durable est un partenariat entre

CRIOC

Centre de Recherche et d'Information
des Opérateurs de Consommation

Fondation d'utilité publique



BRUXELLES ENVIRONNEMENT
- IDGE -



Avec le soutien de la Ministre de l'Environnement et de l'Energie de la Région de Bruxelles-Capitale

Viande: une consommation qui pose question

Pour la plupart des consommateurs belges, la viande est un aliment quotidien, constituant la base des repas. En moyenne, ils en consomment plus de 270 gr par jour.

... et réalité

Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2004
Consommation habituelle de viande

		Moyenne	DS	P25	P50	P75	P97.5	n	N
FEMMES	<18	80.2	32.4	59	79	101	148	344	379
	19-59	89.9	26.0	72	89	107	144	412	436
	60-74	99.3	29.0	79	97	118	163	376	390
	>75	93.1	32.2	70	90	113	166	320	332
	Total	126.6	33.1	103	124	147	200	1521	1537
HOMMES	<18	146.5	28.6	127	146	165	205	371	381
	19-59	158.3	53.2	123	155	191	274	381	394
	60-74	138.3	37.1	112	135	161	221	392	399
	>75	124.5	30.8	104	124	144	188	361	372
	Total	152.3	45.6	122	150	180	250	1505	1546
TOTAL	<18	114.4	42.8	85	111	140	208	715	760
	19-59	123.8	47.5	91	119	152	232	793	830
	60-74	117.5	36.6	91	114	140	200	768	789
	>75	104.5	33.2	81	102	125	178	681	704
	Total	120.7	44.1	90	116	147	221	2957	3083

Moyenne: Moyenne pondérée et ajustée pour le jour de l'interview et la saison

n : Nombre de répondants ayant consommé au moins une fois l'aliment

Unité: g/jour

Quantité de viande consommée

10

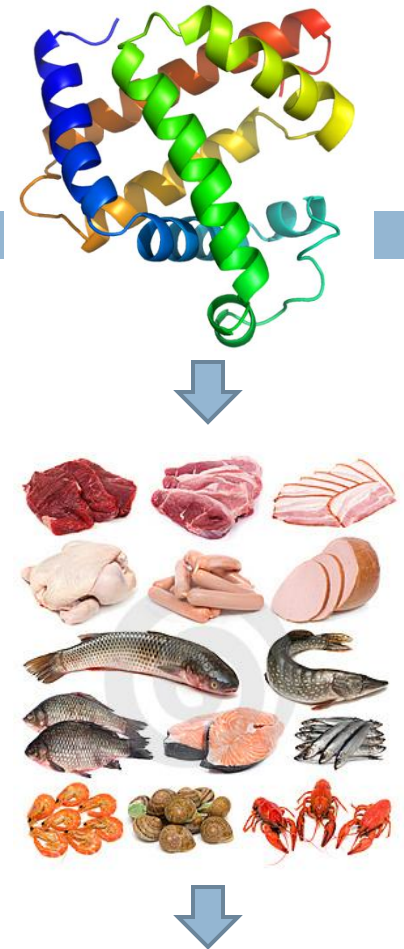
- Consommation de viande en Belgique : élevée, mais pas démesurée
 - ▣ 119 g/jour en moyenne
 - ▣ Hommes (152,1 g) > Femmes (91,8 g)
 - ▣ Consommation croît avec taille du ménage
 - 1p (102 g) < 2p (118 g) < 3 et + (124 g)



Viande et recommandations

- Des recommandations nutritionnelles...
 - ▣ Portent sur nutriments et non des aliments
 - Ex: protéines, lipides, fer, vit B12...

- ... aux modèles éducatifs utilisés dans la communication et l'éducation (pyramides alimentaires)
 - ▣ Traduction des recommandations nutritionnelles
 - ▣ Intègre les habitudes alimentaires, la culture, les aspects « pratiques »...
 - Plus proche de la pratique, mais moins rigoureux sur le plan scientifique
 - Différences en fonction des modèles



Recommandations pour les protéines

- Besoin en protéines :
 - ▣ 9 à 11 % de l'AET
- Consommation moyenne en Belgique : 16 % de l'AET
 - ▣ Enquête de consommation alimentaire en Belgique :
 - Viande et produits de viande : 36,5 %
 - Céréales et produits céréaliers : 19,0 %
 - Produits laitiers : 17,9 %
 - Poisson, crustacés, coquillages : 6,0 %
- Limite supérieure en protéines
 - ▣ Aucun effet dommageable pour la santé constaté jusqu'à 25 % de l'AET

PUBLICATION DU CONSEIL SUPERIEUR DE LA SANTE
N° 8309

Recommandations nutritionnelles pour la

Belgique

Révision 2009

28 octobre 2009

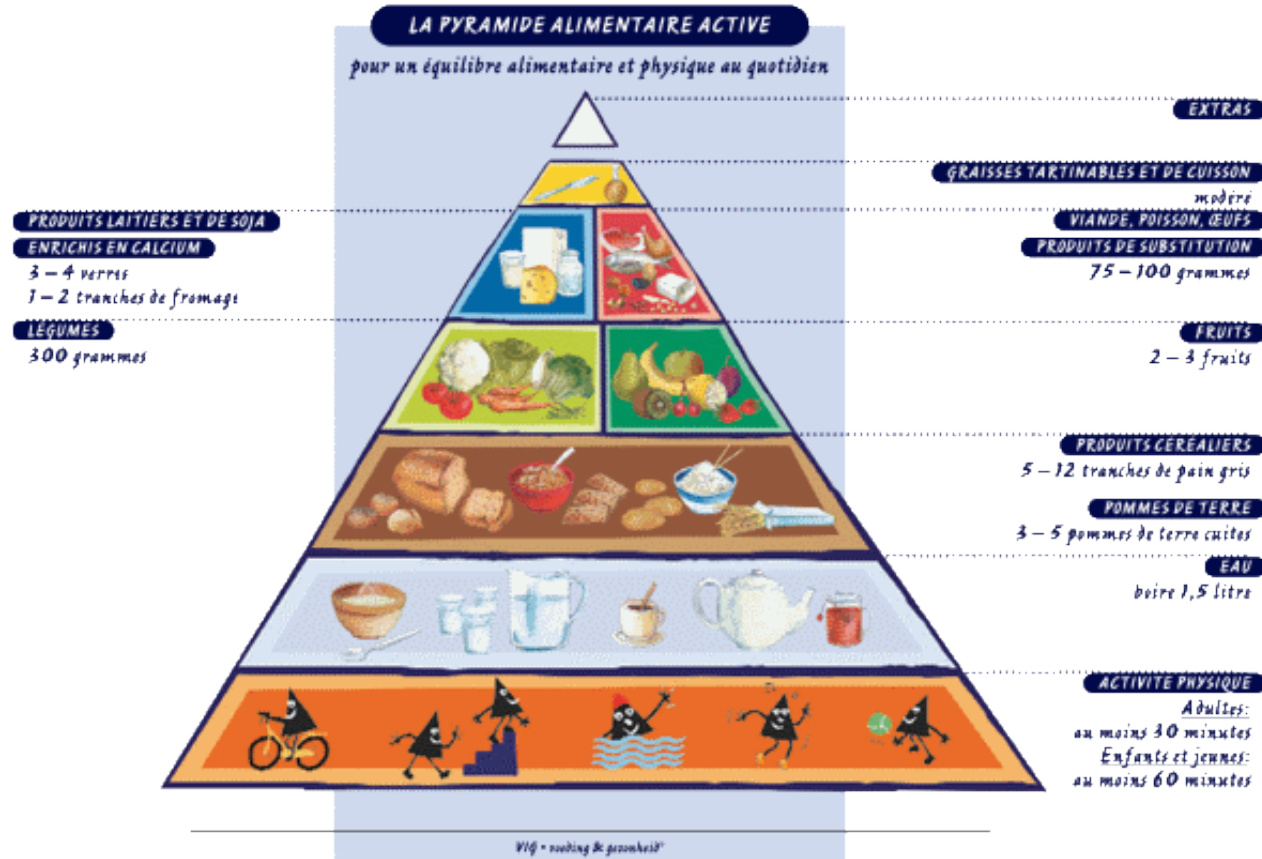
Pyramide alimentaire (Flandre)

13

□ Famille

« protéines »

- Comporte alternatives végétariennes, légumes secs, graines
- 75 à 100 g par jour pour l'ensemble de la famille
 - Consommation réelle : 160 g !



Pyramide alimentaire francophone

14

- Famille « protéines animales »
- Sans les légumes secs et les graines
- 1 à 2 fois par jour
- +/- 100 à 150 g par jour



Pyramide alimentaire asiatique

15

- Viande : quelques fois pas mois

The Traditional Healthy Asian Diet Pyramid



Viande & et lipides : un schéma classique dans sa perception santé

16

Le Belge mange trop de lipides totaux et d'acides gras saturés

L'excès de lipides est mauvais pour la santé

La viande est grasse et contient une proportion élevée d'acides gras saturés

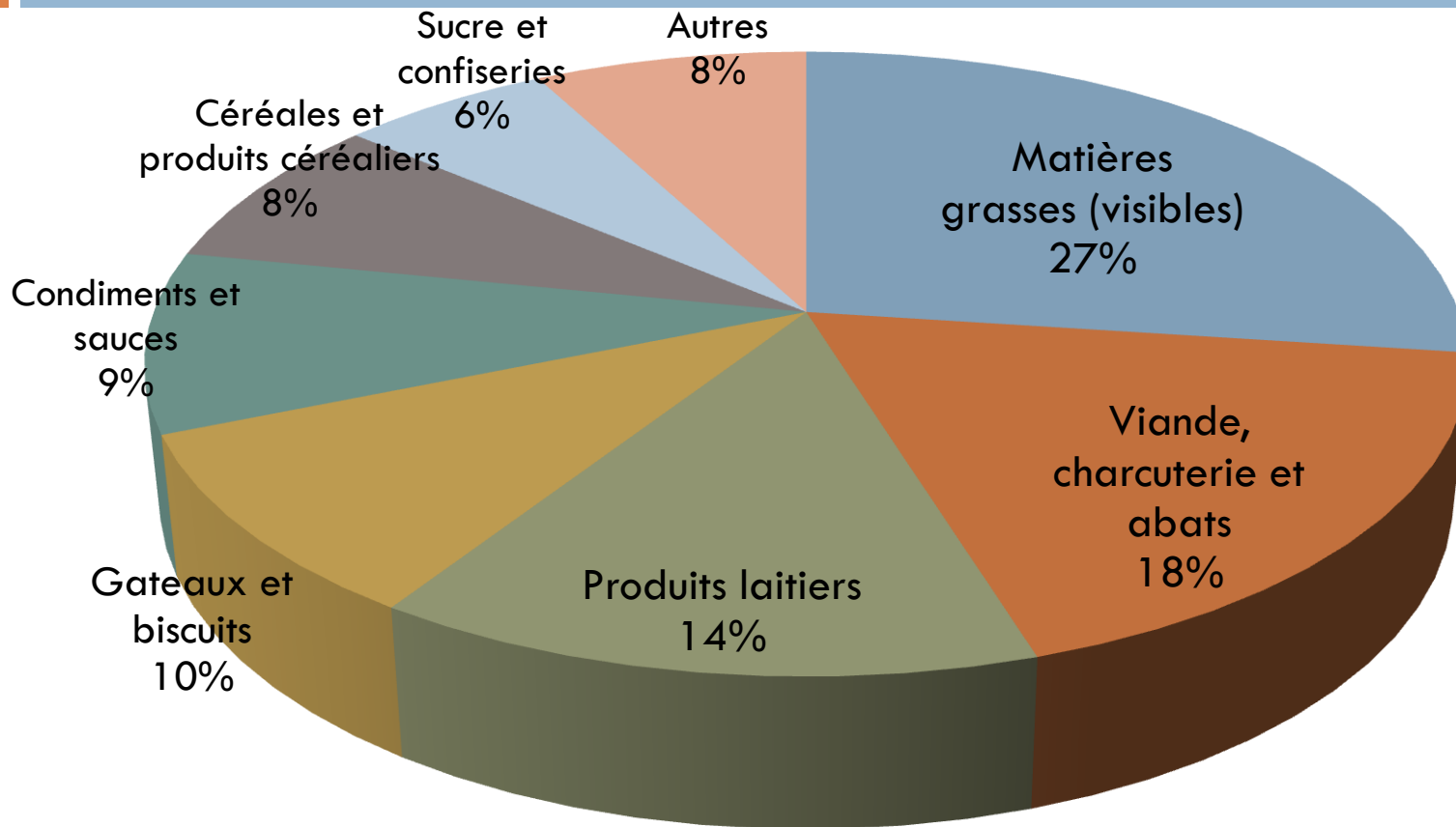
→ La viande est mauvaise pour la santé !

fat



Sources de lipides totaux dans l'alimentation

17



D'après les données de ECA 2004

- ➔ Viandes, charcuterie et abats : **moins d'un cinquième** des lipides totaux
- ➔ Viandes seules : environ **un dixième** de l'apport en lipides totaux (11 %)

Viande & Fer : paradoxal système

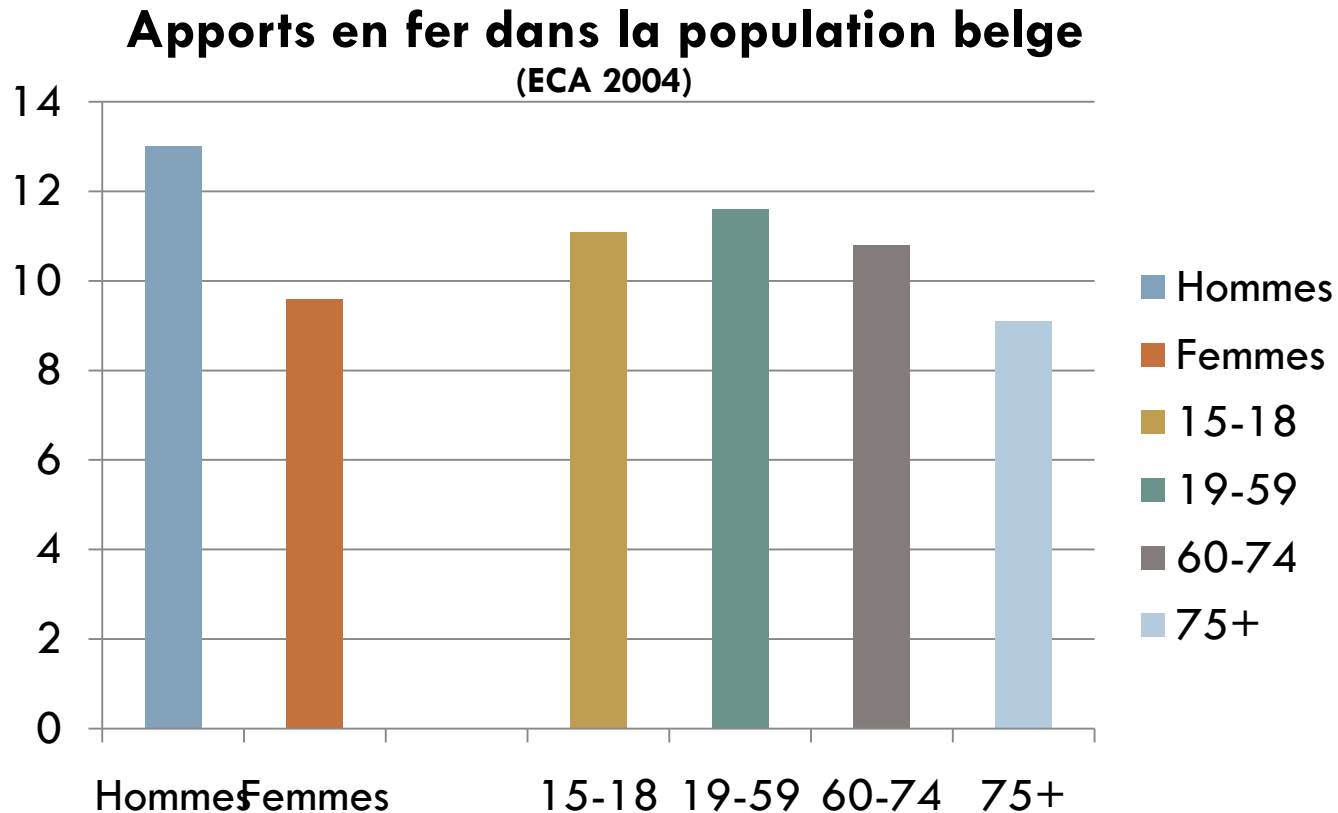
18

- La viande est riche en fer héminique
- La femme mange moins de viande que l'homme
- La femme (de la puberté à la ménopause) a des besoins en fer plus élevés que l'homme
(Homme adulte 9 mg/j - Femme adulte 20 mg/j)



Le paradoxe du fer

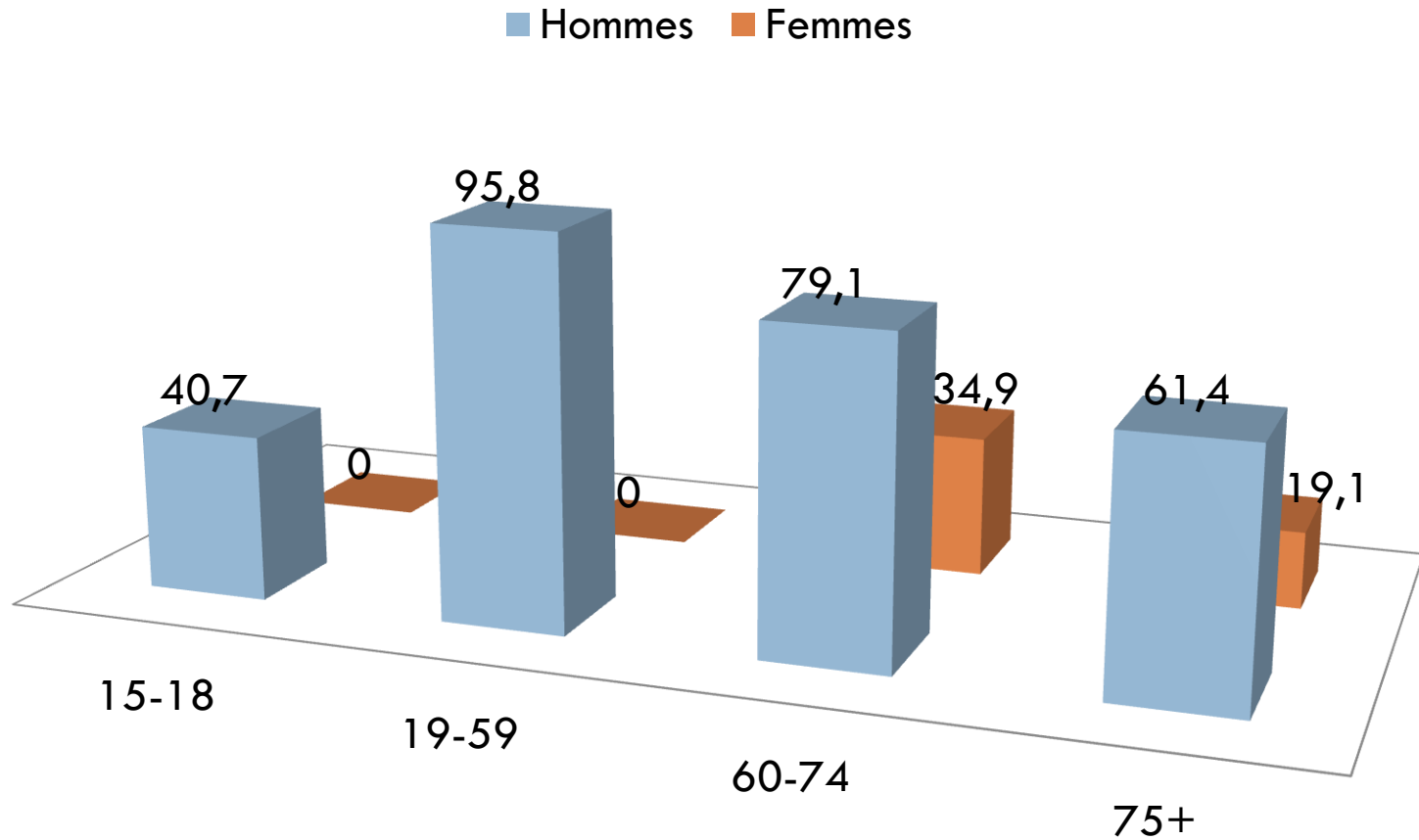
19



Ceux (celles) qui ont les besoins les plus élevés... ont les apports les plus faibles

Proportion de la population atteignant les recommandations en fer

20



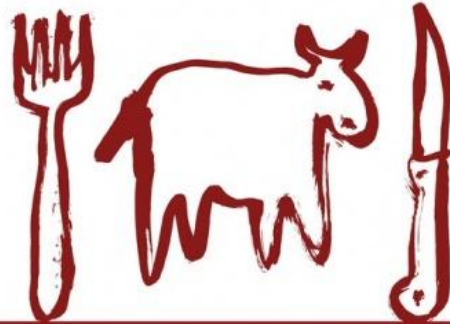
Pratiquement aucune femme de 15 à 59 n'atteint les recommandations

Santé humaine & santé de la terre



**Déforestation, émission de CO₂,
pollution de l'eau et de la terre...**
Il faut 5 à 10 kg de céréales pour produire un kg de viande
IL N'Y EN AURA JAMAIS POUR TOUT LE MONDE!
(autant que le monde occidental en consomme)

IL EXISTE DES ALTERNATIVES !



**nuit gravement
à la santé de
la planète**

Alimentation & environnement ont le vent en poupe

22



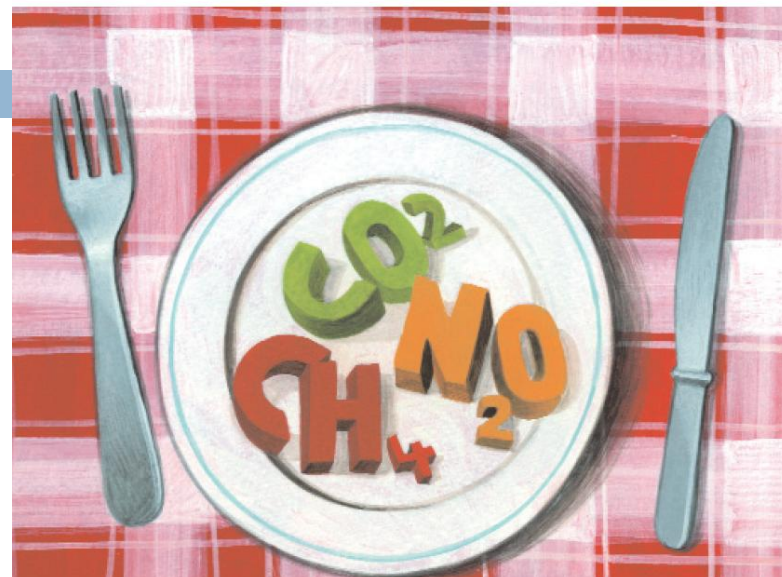
Ref.: Bruxelles environnement 2008

Le « durable » entre dans la nutrition

23

- Alimentation : 20 à 30 des émissions des gaz à effet de serre
 - ▣ Empreinte écologique Bruxelles : alimentation = logement
- Protéines animale sont particulièrement visées dans l'émission des GES
 - ▣ 1 kg de veau = 220 km en auto
 - ▣ 1 kg d'agneau de lait = 180 km
 - ▣ 1 kg de bœuf = 70 km
 - ▣ 1 kg de porc = 30 km

DES GAZ À EFFET DE SERRE DANS MON ASSIETTE?



Aliments	kg équ. CO2
10 œufs	2.75
1 kg de poissons surgelé	4.5
1 kg de poulet	4 à 7
1 kg de porc	6
1 kg de mouton	10 à 17
1 kg de bœuf	15 à 32

Des équilibres nutritionnels, déséquilibre bilan carbone

24

MENU 1

- 1L d'eau de ville
- 1 cuisse de poulet
- 200g de haricots verts frais
- 1/4 d'ananas frais de Côte d'Ivoire (par bateau)

0,6 kg
eqCO₂



Le **MENU 1** émet l'équivalent de 20 centilitres d'essence.

MENU 2

- 1L d'eau minérale
- 150g de bœuf
- 200g de haricots verts surgelés
- 1/4 d'ananas frais de Côte d'Ivoire (par avion)

5,6 kg
eqCO₂



Le **MENU 2** émet autant de GES que de brûler 2L d'essence.

Mission Climat de la Caisse des Dépôts, d'après des données du Bilan Carbone®



Nutrition & durable : quelle attitude adopter ?



- La nutrition doit de plus en plus composer avec le durable, tout en poursuivant la quête d'une alimentation « optimale » pour l'homme
 - ▣ Et qui soit suffisamment réaliste pour être implémentée
 - Goût, prix, culture & habitudes...
- Viande
 - ▣ discours « modéré » préféré au discours « radical » (il faut devenir végétarien !)
 - ➔ Adaptation des grammages des viandes (et des recettes !)
 - ➔ Diversifier les viandes
 - ➔ Privilégier productions locales
 - ➔ Approche globale de l'alimentation... et du reste (1 gsm = 1 tonne CO2)

Conclusions « viande »

26

- L'image de la viande ... est trouble
 - Consommation
 - Consommation réelle : élevée, mais pas aussi alarmante d'un point de vue nutritionnel
 - Contribution aux apports lipidiques
 - Elle n'est pas majeure (18 %)
 - La plupart des femmes Belges n'atteignent pas les recommandations en fer
 - Alimentation durable :
 - la viande = première cible
- Viande et Nutrition aujourd'hui :
 - trouver la bonne attitude



2. LAIT ET PRODUITS LAITIERS : INFOS ET INTOX

« L'homme est le seul mammifère à boire du lait à l'âge adulte »

28



- Courant « anti-lait » depuis années soixante
 - ▣ Soumission des animaux, macrobiotique...

Rumeurs sur le web...

29

« Au-delà de 3 ans, notre corps d'humain n'est pas conçu pour consommer du lait quel qu'il soit! »

« Comme les alcools, le tabac, le sucre blanc, les graisses cuites, le lait de vache est un produit nocif »

« Le Docteur Dufhilo (dans Vie et action) rend le lait de vache responsable d'engraissement et affirme qu'un retour à la bonne santé doit passer par un dégrasage intelligent. Il a traité des malades présentant des tumeurs aux seins avec la suppression totale de tous les produits laitiers. »

« Le docteur Arturo Capdeville, constate des paralysies infantiles (polio) dues à la consommation de produits laitiers. »

AMM [AMESSI MAGAZINE MEDIA] | *LE MAGAZINE ALTERNATIF DU RÉSEAU AMESSI !*

19
March, 2010
Friday

faits de société santé bien-être sciences géopolitique actions environnement témoignages a savoir vidéos-films dentisterie téléchargements amessi physique

LE LAIT : UN POISON MORTEL

{ MAR }
23

CATÉGORIES

Category: [Nutrition](#), [Santé Bien-être](#) | 0 | Tagged with: [lait](#) · [poison](#) · [produits laitiers](#)

LE LAIT : UN POISON MORTEL

Par Jane Heimlich



Vous ne souhaiteriez peut-être ne pas le savoir, mais ce que l'on vous a dit toute votre vie à propos du lait est un véritable mensonge. Votre verre de lait, même allégé, est inondé de graisse (l'équivalent de trois tranches de bacon), de cholestérol, d'antibiotiques, de bactéries et – l'ingrédient le plus désagréable – de pus.

[A savoir](#)

[Actions](#)

[Amessi](#)

[biologie](#)

[chercheurs](#)

[Dentisterie](#)

[Environnement](#)

[Faits de Société](#)

[featured](#)

T Souccar (2007) : « consommation de lait peut induire cancers de la prostate et des intestins »

Remise en cause des apports recommandés en Ca

Appel au boycott des recommandations du PNNS...



Lait & santé : les problèmes avérés

32

Allergie (protéines):

- 1 à 2% des nourrissons, disparaît presque toujours après 1 an, dans 95% des cas avant 5 ans.

Intolérance au lactose

- Fréquente: 10 à 30% de la population.
- Intolérance jamais totale: yaourts, fromages pâte pressée... bien tolérés
- Produits laitiers dé lactosés

Galactosémie:

- 1/40000 naissances.

Lait & santé

Avis du Comité Nutrition de la Société Française de Pédiatrie (2008)

33

Santé osseuse

- A long terme, l'atteinte d'un pic de masse minérale osseuse (PMMO) le plus élevé possible chez l'adulte jeune reste un objectif important pour limiter le risque d'ostéoporose,

Surpoids / Obésité

- la consommation de lait et produits laitiers est associée à une réduction du risque de surcharge pondérale,

Allergies

- la consommation de lait est susceptible de déclencher des troubles dans 2 situations spécifiques. L'allergie aux protéines du lait de vache (APLV, qui affecte 1 à 2 % des nourrissons), et l'intolérance au lactose, par déficit en lactase intestinale,

Diabète de type 1 :

- ... cette hypothèse reste l'objet de discussions qui devraient être tranchées par les résultats d'une grande étude internationale, randomisée, multicentrique (TRIGR) dont les résultats seront disponibles en 2012

Autisme

- aucune étude comportant un effectif suffisant et une méthodologie rigoureuse ne permet d'imputer au lait de vache une responsabilité dans l'apparition ou l'aggravation de l'autisme.

« Aucun argument scientifique ne soutient la mise à l'index que subissent actuellement le lait de vache et les produits laitiers. Conseille aux pédiatres et professionnels de l'enfance de rassurer les familles sur l'innocuité du lait et des produits laitiers, et de combattre ainsi le déchaînement médiatique croissant dont ces aliments sont l'objet. »

Côté science : calcium et os

34

- De nombreuses études de supplémentation effectuées.
- Meta-analyse (2009) de 29 études randomisées avec calcium et vit D3
 - ▣ réduction du risque de fractures osseuses de 24%
 - ▣ réduction significative de la perte de masse osseuse (Stranzky M, Physiol Res 2009)

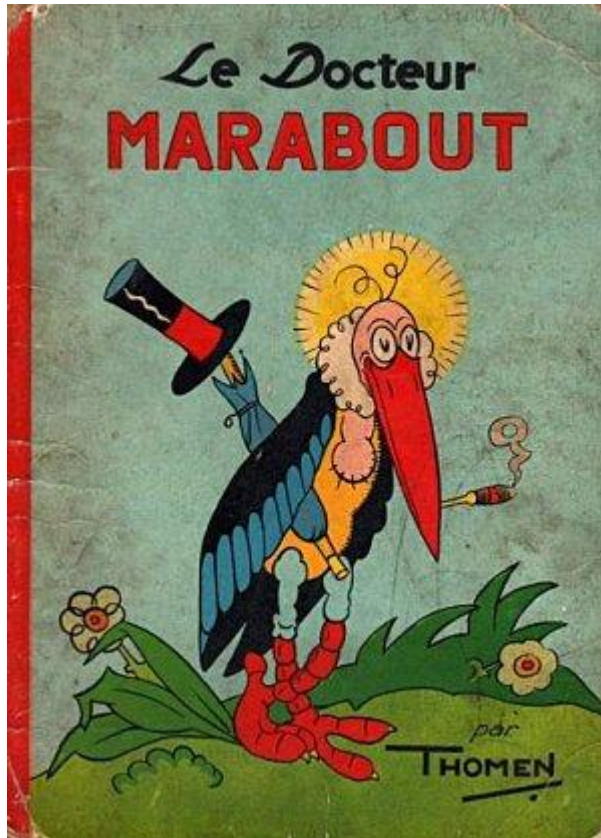
Calcium alimentaire et minéralisation du squelette : pas de lien ?

35

- Si ! Nombreuses études rapportent l'existence d'une telle association, dans différentes populations
 - Ex : Meta-analyse de 11 études randomisées et contrôlées (Li N 2007)
 - Lait et apport calcium augmentent de manière significative la DMO chez l'enfant
 - gain DMO idem lait et supplément Ca (mais croissance + important pour lait que supplément Ca)
- L'effet du calcium/des produits laitiers sur la DMO est plus marqué si les apports en Ca sont faibles (Huncharek M, 2008).

Le calcium « alternatif » des gourous

36



« Il est très facile de trouver du calcium ailleurs dans les produits laitiers »

- Oui... mais où, sous quelle forme et en quelles quantités ?



Calcium alternatif :
l'arnaque du persil

Le persil est riche en calcium : OUI (200 mg pour 100g)

Le persil est une bonne source de calcium : NON !

➔ Pour avoir l'équivalent d'un verre de lait , il faudrait manger au moins 3 bottes !

Calcium « alternatif »

38

Légumes (choux...), céréales complètes, graines...

- Oui mais...
 - Consommation de légumes déjà nettement insuffisante en Belgique
 - Consommation de céréales complètes peu répandue
 - Oxalates et phytates complexent le Ca → diminution de la biodisponibilité

« Laits » » végétaux :

- Composition très variable, pas toujours source de calcium

Eaux minérales calciques

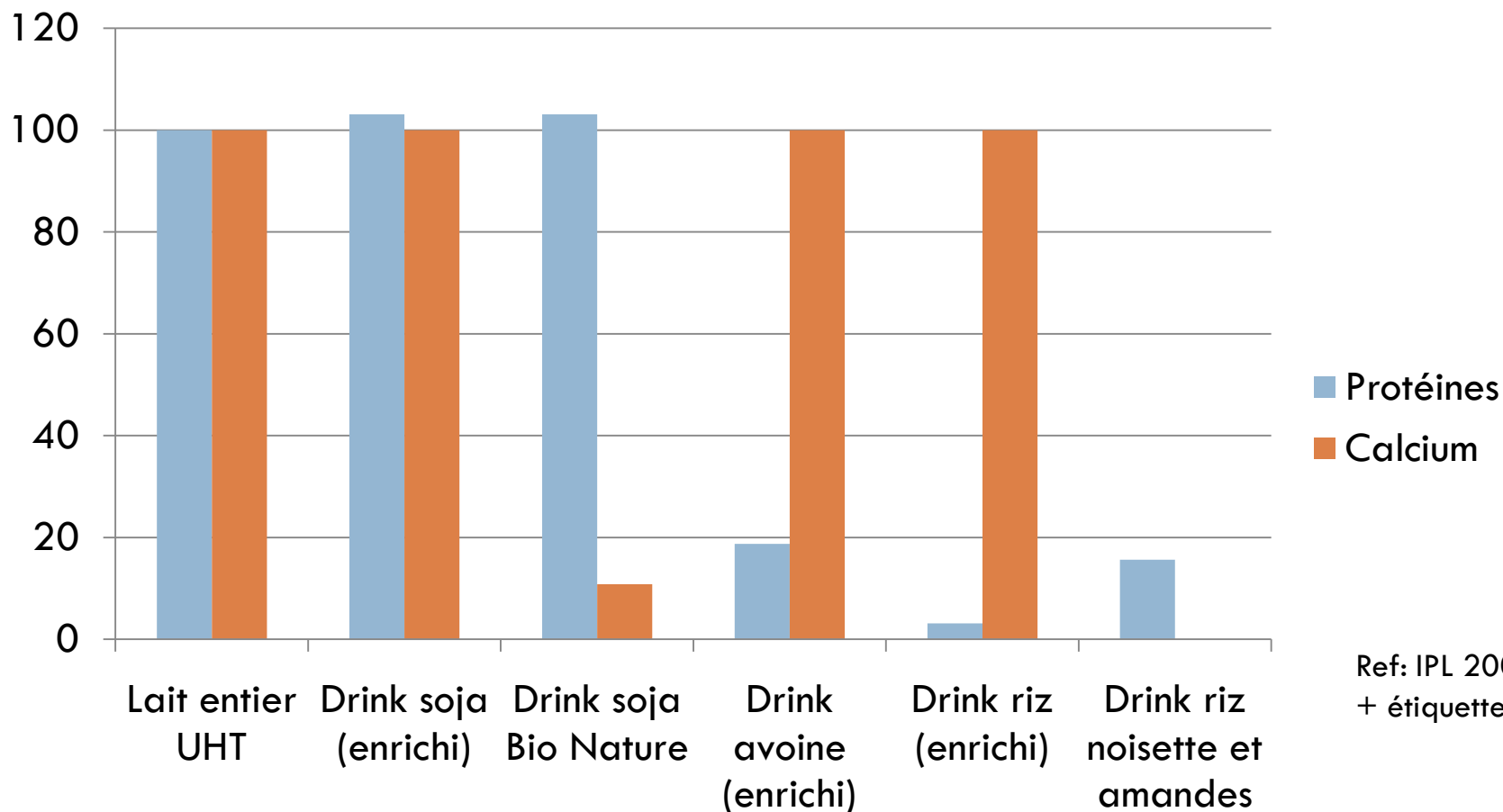
- Min 150 mg de Ca par litre

Aliments enrichis

- Jus de soja enrichis, jus de fruits enrichis....

Teneur en protéines et en calcium d'alternatives végétales (versus lait)

39



Ref: IPL 2008
+ étiquettes

+ autres nutriments du lait pas forcément dans alternatives végétariennes : vit B2, vit B12, vit D...

Apports recommandés/consommation

40

Apports quotidiens recommandés (CSS 2009)

- 4- 6 ans : 700 mg
- 7-10 ans : 900 mg
- 11-14 ans : 1200 mg
- 15-18 ans : 1200 mg
- Adultes : 900 mg
- + 60 ans : 1200 mg

Consommation alimentaire (ECA 2004)

- Consommation moyenne :
 - 838 mg/jour chez les hommes
 - 716 mg/jour chez les femmes
- Sources
 - fromages > lait > eau > yaourts

Le calcium en Belgique

Enquête de consommation alimentaire en Belgique 1 - 2004

4 Tableaux

Tableau VII.2. 1

Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2004
Consommation habituelle de calcium (mg/jour)

		Moyenne	D8	P25	P50	P75	% = AJR	n	N
FEMMES	<18	699.5	216.0	545.0	680.0	833.0	2.1	780	401
	19-59	753.2	249.7	574.0	727.0	904.0	25.5	896	460
	60-74	662.7	255.8	475.0	629.0	814.0	3.4	796	406
	>75	588.9	208.5	439.0	565.0	713.0	0.9	687	355
	Total	715.9	251.6	535.0	687.0	866.0	21.4	3159	1622
HOMMES	<18	868.7	358.4	609.0	818.0	1074.0	16.7	786	405
	19-59	873.1	318.9	644.0	825.0	1049.0	40.5	807	413
	60-74	731.8	288.0	526.0	684.0	885.0	6.8	815	416
	>75	679.5	263.9	491.0	635.0	819.0	4.4	761	389
	Total	837.6	352.6	586.0	776.0	1021.0	35.9	3169	1623
TOTAL	<18	787.9	306.6	566.0	749.0	966.0	9.7	1566	806
	19-59	813.3	289.4	605.0	774.0	978.0	33.3	1703	873
	60-74	695.4	272.7	499.0	656.0	847.0	4.9	1611	822
	>75	623.7	241.3	452.0	588.0	755.0	2.4	1448	744
	Total	775.7	308.9	556.0	727.0	941.0	28.9	6328	3245

Moyenne: Moyenne pondérée et ajustée pour le jour de l'interview et la saison

n: Nombre de rappels de consommation des dernières 24h

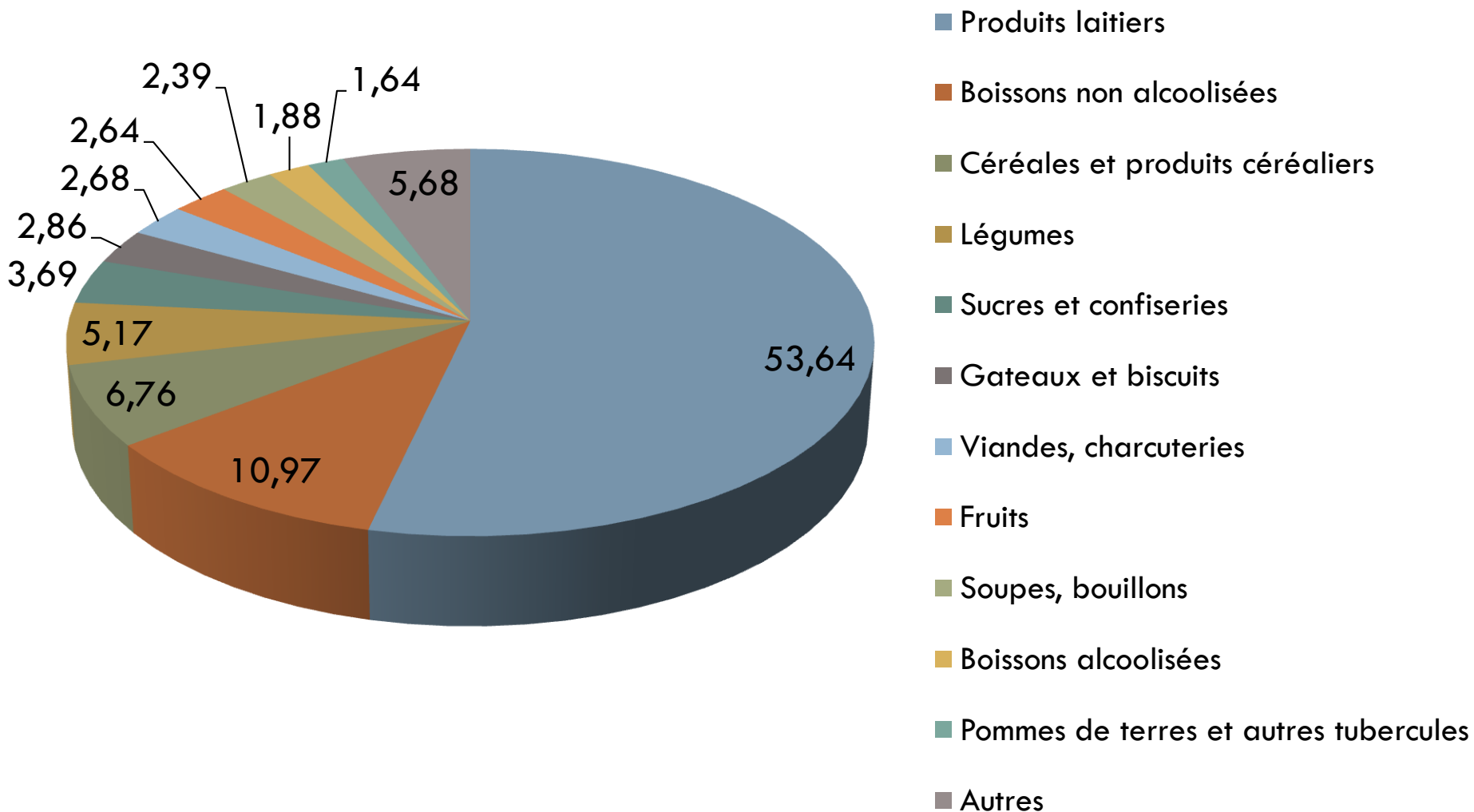
N: Nombre de répondants

% = AJR mg: Pourcentage ayant une consommation de calcium de plus que l'apport journalier recommandé

Seuls 1 femme sur 5 et 1 homme sur 3 atteignent les apports recommandés en calcium

Contribution des aliments aux apports en calcium

42



La vitamine D



43

Biodisponibilité du calcium

- Rôle clé de la vit. D dans le métabolisme phospho-calcique

Sources alimentaires rares

- Poissons gras, produits laitiers entiers, jaune d'œuf, beurre et margarine, aliments enrichis (peu)

Apport exogène limité

- Contribution de l'exposition solaire limitée en Belgique

Déficiences fréquentes

- Ex: A Bruxelles : 3 adultes sur 4 manquent de vit. D (77 % ont $25\text{OHD} < 50 \text{ nmol/l}$; Moreno-Reyes 2009)

→ La suppression des produits laitiers rend encore plus précaire l'apport en vitamine D.

Lait et ostéoporose : le « mythe » asiatique

44

Le
« constat »

- On dit que... Les asiatiques sont épargnés par l'ostéoporose alors qu'ils ne consomment pas de laitages »

La
« preuve »

- Donc : on peut très bien se passer de produits laitiers ET faire de vieux os !

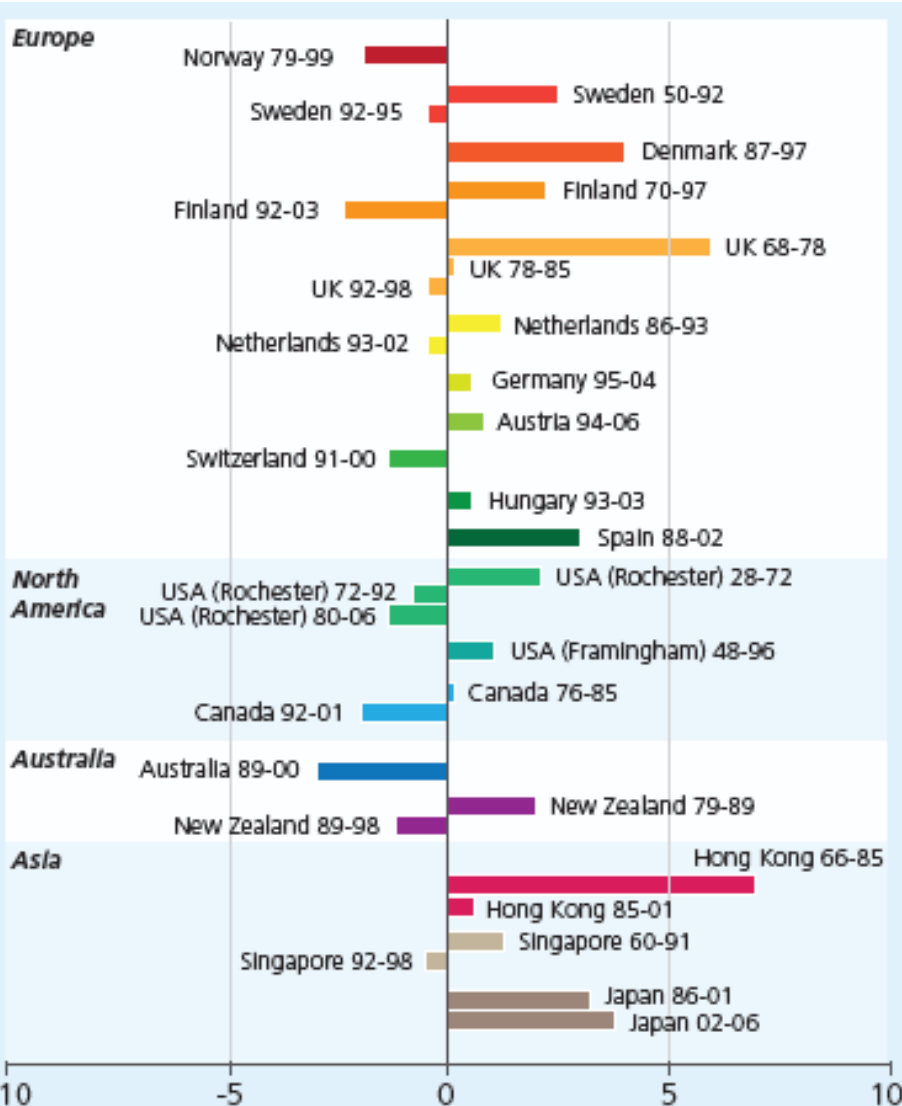
Oui mais...

- Nouvelles données cassent le mythe...



Rapport IOF 2009 : surprise !

45



Fractures col du fémur : fois 2 à 3 en 30 ans en Asie

Près de 700 000 fractures de la hanche/an en Chine

En 2050, plus de la moitié des fractures ostéoporotiques surviendront en Asie

En cause : vieillissement de la population, déficiences en **vitamine D** et **calcium**

Conclusions « Lait & produits laitiers »

46

- D'un point de vue de santé publique, les arguments en défaveur des produits laitiers se limitent essentiellement à l'allergie aux produits du lait de vache et à l'intolérance au lactose
- La couverture des besoins en calcium (et en vitamine D) est loin d'être atteinte
- Sources alternatives de calcium :
 - ▣ existent mais pas toujours réalistes
 - ▣ pas liées à Vit D
- Lait et produits laitiers restent des pourvoyeurs importants de calcium (et de vitamine D) dans une alimentation équilibrée gastronomiquement et culturellement réalistes