

## LES DIFFÉRENTS LAITS



### ♦ LAIT DE VACHE :

Lait de consommation courante, à partir duquel sont fabriqués la plupart des laitages et des fromages.



### ♦ LAIT DE CHÈVRE :

Plus blanc que le lait de vache et à goût plus marqué, mais de composition +/- similaire.

Mieux toléré au niveau digestif, malgré une teneur en lactose équivalente.

↳ Sert à la fabrication d'un certain nombre de fromages (*Rocamadour, Crottin Chavignol...*).



### ♦ LAIT DE BREBIS :

Plus riche en nutriments essentiels (protéines, calcium...), mais également en matières grasses et lactose, que le lait de vache.

↳ Utilisé pour la fabrication du *Roquefort*, de la *Féta* ou encore des fromages basques et corses.



### ♦ LAIT DE SOJA :

Lait végétal. Apport en protéines et matières grasses proche d'un lait entier de vache.

### AVANTAGES

- ⇒ Absence totale de lactose.
- ⇒ « Bonnes » graisses, sans cholestérol et essentielles à la santé (oméga 3...).

### INCONVÉNIENTS

- ⇒ Protéines de qualité moyenne
- ⇒ Quasi absence de calcium, si le produit n'est pas enrichi et élément moins bien assimilé

Le soja contient des phyto-œstrogènes. Ces dérivés d'hormones, en excès, pourraient être néfastes à la santé.

Pour les sujets allergiques aux protéines de lait de vache, des allergies peuvent également apparaître avec le soja.



S. urveillance  
P. révention  
O. rientation  
R. echerche  
T. errain

PLATEAU TECHNIQUE HAUT NIVEAU  
de DENAIN

&  
CENTRE MÉDICO-SPORTIF  
de SAINT-AMAND

Renseignements et R.D.V:

03.27.24.39.20

Diététicienne  
03.27.24.39.63

[www.sport-porteduhainaut.com](http://www.sport-porteduhainaut.com)



Reproduction totale ou partielle interdite  
sans autorisation de l'auteur

Dépôt enregistré sous le numéro 2008.06.0327 du 26/06/2008

Association S.P.O.R.T  
de la Porte du Hainaut

Lait et  
Produits Laitiers

Par

Anne-Sophie CARLIER

Diététicienne du Sport

Août 2010

I  
P  
N  
S

## PRÉSENTATION

Le groupe alimentaire des produits laitiers, associé à la couleur bleue, dans les repères nutritionnels, comprend les **laits d'origine animale**, les **fromages** et l'ensemble des **laitages** (*yaourts, crèmes dessert, fromage blanc, petits suisses, flans...*).



Si la crème fraîche et le beurre sont fabriqués à partir de lait, ils appartiennent à la famille des matières grasses !

Les produits laitiers sont une famille indispensable à l'équilibre alimentaire. Ils sont riches en :

- ◆ **EAU**
- ◆ **PROTÉINES**, de haute qualité nutritionnelle
- ◆ **CALCIUM** (le mieux assimilé de tous les aliments)
- ◆ **PHOSPHORE** (*action osseuse et énergétique*)
- ◆ **MINÉRAUX ANTI-OXYDANTS**: zinc, sélénium... (*protection des cellules*)
- ◆ **VITAMINES** : \* **A** (*vue, croissance...*)  
\* **D** (*absorption du calcium*)  
\* **B** (*rôles énergétiques*)



La teneur en **MATIÈRES GRASSES** est variable :

- ◆ **NULLE** dans les produits à 0% ou écrémés (*mais ces aliments sont aussi dépourvus de vitamines*)
- ◆ **MINIME** dans les produits 1/2 écrémés ou 20% MG
- ◆ **NON NÉGLIGEABLE** dans les produits entiers, les laitages à 40% de MG et les entremets
- ◆ +/- **IMPORTANT** dans les fromages affinés

Les laits aromatisés et la plupart des laitages, présentent un ajout de **SUCRE PUR**, peu intéressant pour l'équilibre alimentaire, *excepté en récupération*.

## PRODUITS LAITIERS ET SPORT

### 😊 BIENFAITS 😊

Les produits laitiers constituent une source de **PROTÉINES ANIMALES** intéressante (*pour le maintien ou l'augmentation de la masse musculaire*) et complémentaire du groupe Viande-Poisson-Œufs.

Le lait est un véritable aliment anti-acide, *donc* accélérateur de la récupération sportive.

### ☹️ MEFAITS ☹️

Le lait contient naturellement un sucre: **LE LACTOSE**. Certaines personnes, déficientes, au niveau intestinal, digèrent mal cet élément, d'où: *nausées, ballonnements, douleurs abdominales, diarrhées...*, **A L'EFFORT**, ces symptômes pouvant s'accroître.

Selon les produits laitiers, la teneur en lactose est variable: le lait en est **RICHE**, alors que les fromages à pâte cuite (*gruyère, parmesan...*) n'en contiennent **QUASI-MENT PLUS**. Les *yaourts, aliments fermentés*, en contiennent des **QUANTITÉS DIMINUÉES**.



Des **PROBLÈMES INFLAMMATOIRES** sont parfois imputés à la consommation de produits laitiers de vache. En réalité, ceci ne concerne qu'une minorité de sujets, intolérants (au lactose et/ou aux protéines).

**Avant de supprimer les produits laitiers de l'alimentation, consulter un professionnel de santé !**

Le lactose a aussi des bienfaits, notamment celui de favoriser l'absorption du calcium !

## APPORTS JOURNALIERS

### RECOMMANDÉS



- **SPORTIF ADULTE** : 3 à 4 produits laitiers / Jour
- **ENFANT SPORTIF** : 4 produits laitiers / Jour
- **ADOLESCENT SPORTIF** : 5 produits laitiers / Jour

- ◆ Compter au moins 1 produit laitier par repas
- ◆ Eviter de consommer plus d'une portion de fromage affiné, quotidiennement (30 à 40g)
- ◆ Préférer les produits 1/2 écrémés ou à 20% de MG
- ◆ **AVANT D'ALLER DORMIR**, ne pas hésiter à boire 1 verre de lait ⇒ facilite le sommeil.
- ◆ Pas de lait avant et pendant une pratique sportive ⇒ **INDIGESTE**.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

- ↪ Plus un fromage a une pâte dure et plus il est riche en calcium et protéines
- ↪ A poids égal, le fromage blanc et les petits suisses apportent 2 fois plus de protéines que les autres laitages
- ↪ Un fromage à 45% de matières grasses n'amène en réalité, que 20 à 30g de MG, aux 100g.  
=> Il faut bien distinguer l'expression sur poids sec (*aliment sans eau*), de celle sur poids fini.
- ↪ Beaucoup de poudres de protéines sont fabriquées à partir de protéines de lait, (donc **aller chercher les nutriments à leur source**, plutôt que dans des compléments) !