

Le lait : aliment essentiel !

ATTENTION !!! Les documents présentés sont volontairement très orientés dans un sens ou dans l'autre, ceci afin de générer le débat en classe et favoriser l'esprit critique chez les élèves. Tout n'est donc pas à prendre « Argent comptant ». Pour avoir une vision complète, se référer à la trace écrite de la leçon.

LE DILEMME NUTRITIONNEL ET SANTE

- Nouveaux repères relatifs à l'alimentation, à l'activité physique et à la sédentarité pour les adultes dans le cadre du 4ème Programme National Nutrition-Santé (PNNS 2019) :

PNNS 4 : nouvelles recommandations alimentaires pour les adultes

"Prenez plaisir à manger : privilégiez la variété, prenez le temps de manger et de déguster"

AUGMENTER

- Au moins 5 fruits et légumes par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits**
Frais, surgelés ou en conserve !
Bio et de saison de préférence
1 verre de jus de fruit pressé max car trop de sucre
- Naturellement riches en fibres**
- Au moins 2 fois par semaine des légumes secs**
Ex: lentilles, haricots, pois chiches
Peut remplacer la viande mais à associer avec des céréales
- Le Fait Maison**
- Au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour**
dans les activités du quotidien et les loisirs et activités sportives
- Petite poignée par jour de fruits à coque**
Riches en oméga 3 : noix, noisettes, amandes et pistaches non salées, etc.

ALLER VERS

- 2 fois par semaine du poisson, dont un poisson gras**
Frais, surgelés ou en conserve !
Bio et de saison de préférence
Varier les espèces : sardines, maquereau, hareng, saumon...
- Riches en oméga 3**
- Au moins un féculent complet par jour**
Les produits complets sont + riches en fibres
- Privilégiez les huiles de colza, de noix et d'olive**
Les matières grasses ajoutées - huile, beurre et margarine - peuvent être consommées tous les jours en petites quantités.
Colza, noix : riches en oméga 3
- 2 produits laitiers par jour**
Pour varier les plaisirs, alternez entre yaourt, lait, fromage blanc et fromages. Variez les types de fromages. Sauf les desserts lactés, la crème fraîche et du beurre

RÉDUIRE

- Alcool : maximum 2 verres par jour et pas tous les jours**
- Limiter les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés**
Limiter les produits NutriScore classés en D et E
- Réduire sa consommation de sel**
Limiter la charcuterie à 150 g par semaine
- Privilégier la volaille, et limiter les autres viandes (porc, boeuf, veau, mouton, agneau, abats) à 500 g par semaine**
Alterner dans la semaine la viande, la volaille, le poisson, les oeufs, les légumes secs.
- Ne restez pas assis trop longtemps : prenez le temps de marcher un peu toutes les 2h**

T. FIOLET www.quoidansmonassiette.fr
Adapté de Recommandations relatives à l'alimentation, à l'activité physique et à la sédentarité pour les adultes. Saint-Maurice : Santé publique France, 2017, 62 p.

Follow @T_Fiolet

- Origine du lait : Vidéo "c'est pas sorcier" : Produits laitiers <https://youtu.be/k6J9wbOhtkM>
- Consommation du lait : une étape dans l'histoire humaine : <https://www.yogurtinnutrition.com/fr/consommation-du-lait-au-neolithique-une-etape-de-lhistoire-humaine/>

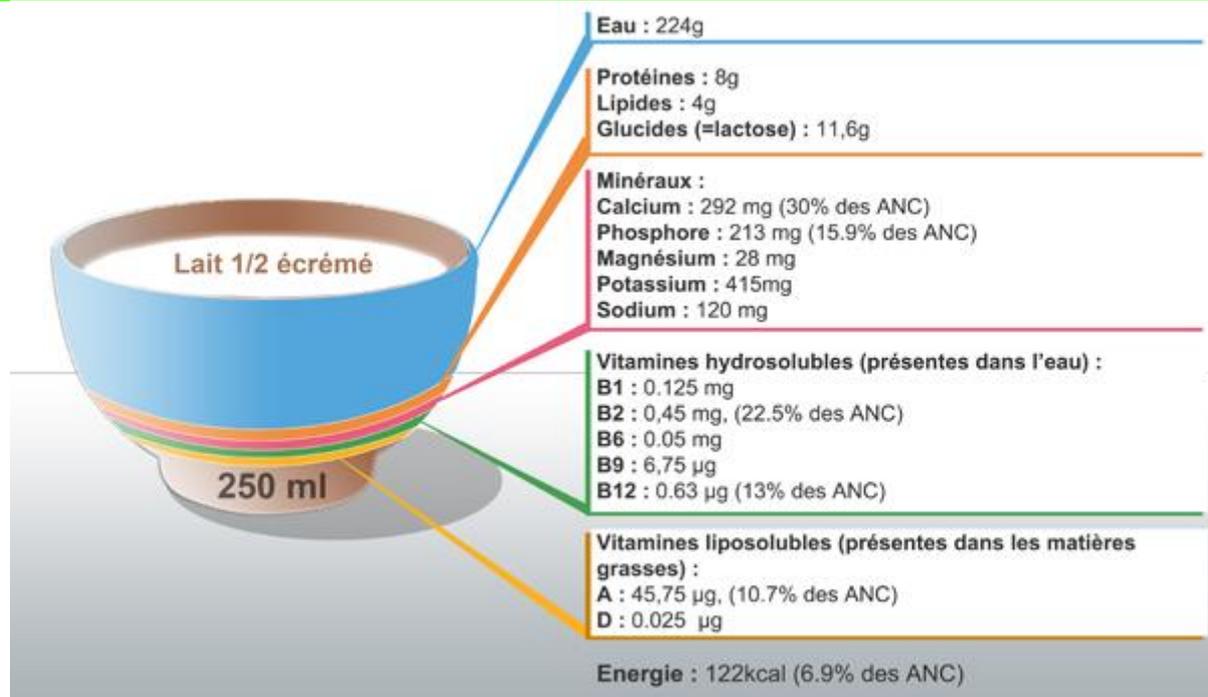
Zoom sur les produits laitiers :



Un produit laitier, c'est une part de fromage, un yaourt, une coupelle de fromage blanc, un grand verre de lait à boire ou dans une recette.

En plus, il faut chaque jour 1 portion d'un autre aliment riche en protéines (par exemple viande, volaille, poisson, œufs, ...).

Pourquoi ?



(ANC : apports nutritionnels conseillés)

Un bol de lait contient 225 g d'eau : après 8h de sommeil sans une goutte d'eau, il est le bienvenu pour se **réhydrater** !

Autre point fort : ses **protéines**, matières premières de l'organisme (elles entrent dans la constitution des cellules musculaires, de la peau, des nerfs, os, vaisseaux entre autres, et sont également indispensables à son fonctionnement) et son apport en **glucides** et en **lipides**, sources d'énergie. De plus, sa composition en minéraux et **vitamines** en font un aliment très complet.

Car là où le lait est incontournable, c'est pour sa richesse en **calcium** : un seul bol de lait demi-écrémé suffit à combler le tiers des besoins de votre journée ! Le **phosphore** qu'il contient contribue lui aussi au maintien de la santé des os.

Quant aux vitamines, ce sont essentiellement celles du groupe B qui sont présentes : elles aident à transformer les aliments en énergie et contribuent à nous maintenir en forme. Et la vitamine A ? Elle est indispensable au fonctionnement de notre vision et à la qualité de notre peau.

La vitamine D joue un rôle essentiel dans la régulation du métabolisme du calcium et du phosphore dont elle favorise l'absorption intestinale, et est donc **indispensable pour une minéralisation optimale des os et des dents**. Cependant l'alimentation apportant globalement peu de vitamine D, c'est la peau qui en fabrique la plus grande partie, sous l'influence des rayons ultraviolets du soleil. La vitamine D fabriquée par la peau est mise en réserve au niveau du foie, du muscle et du tissu gras et est utilisée à la demande au cours des périodes hivernales. Elle est indispensable lors de la **croissance**, mais aussi à partir de 50 ans car le **risque d'ostéoporose** augmente.

Les bienfaits du lait sur la santé, les méfaits des boissons qui le remplacent :

Mais le calcium et le phosphore dans le lait et les produits laitiers sont bénéfiques pour les dents.

Comme les teneurs en cholestérol du lait sont relativement faibles par rapport aux autres aliments d'origine animale (de 0mg pour 100g de lait écrémé à 12 mg pour la même quantité de lait entier) le lait est recommandé aux sujets à risque cardio-vasculaire, à condition qu'ils choisissent des produits laitiers allégés en matière grasse.

La consommation de 3 portions de produits laitiers chaque jour et 5 portions de fruits et de légumes combinées à un régime faible en sel peut réduire la pression artérielle.

La consommation régulière de produits laitiers faibles en gras peuvent aider à réduire le risque de diabète de type 2.

Une étude de plus de 40.000 femmes norvégiennes a constaté que celles qui buvaient du lait dès leur enfance jusqu'à l'âge adulte, avaient un risque moindre de développer un cancer du sein. D'autres études prouvent qu'un apport accru de lait a un effet protecteur sur le risque de cancer colorectal.

Le lait et les produits laitiers, selon des recherches sur l'alimentation et le cancer ont démontré que le lait et les produits laitiers pourraient être associés à une diminution du risque de cancer de la vessie.

Les méfaits des boissons végétales qui remplacent le lait : <http://www.allodocteurs.fr/actualite-sante-les-laits-vegetaux-ont-ils-les-memes-bienfaits-que-le-lait-de-vache-13973.html>

L'ostéoporose :

L'ostéoporose est une maladie diffuse du squelette caractérisée par une diminution de la densité osseuse et des altérations des os. Ces altérations rendent l'os plus fragile et augmentent le risque de fracture.

L'os est un tissu vivant qui se reconstruit en permanence pour conserver sa solidité. L'os ancien endommagé est remplacé par un nouvel os sain. C'est le remodelage osseux.

Jusqu'à environ 45 ans, les activités de résorption et de formation s'équilibrent et permettent le renouvellement de la structure osseuse. Avec le vieillissement, tant chez la femme que chez l'homme, il y a une diminution « naturelle » de la masse osseuse.

Les principaux facteurs favorisant de l'ostéoporose sont :

- l'âge et le vieillissement ;
- le sexe féminin ;
- la ménopause surtout si ménopause avant 40 ans ;
- une prédisposition génétique avec l'existence de cas d'ostéoporose dans la famille ;
- un traitement par corticoïdes à dose importante ;
- certaines affections endocriniennes ;
- une minceur excessive ;
- l'absence d'activité physique ou une immobilisation prolongée ;
- une carence en vitamine D (notamment par manque d'ensoleillement en hiver, chez les personnes âgées à mobilité réduite) ;
- une carence en calcium due à un apport insuffisant ou à un régime inapproprié (riche en sel, en protéines et/ou en café), qui favorise la fuite de calcium dans les urines ;
- la consommation excessive de tabac et d'alcool.

LE DILEMME ECONOMIQUE

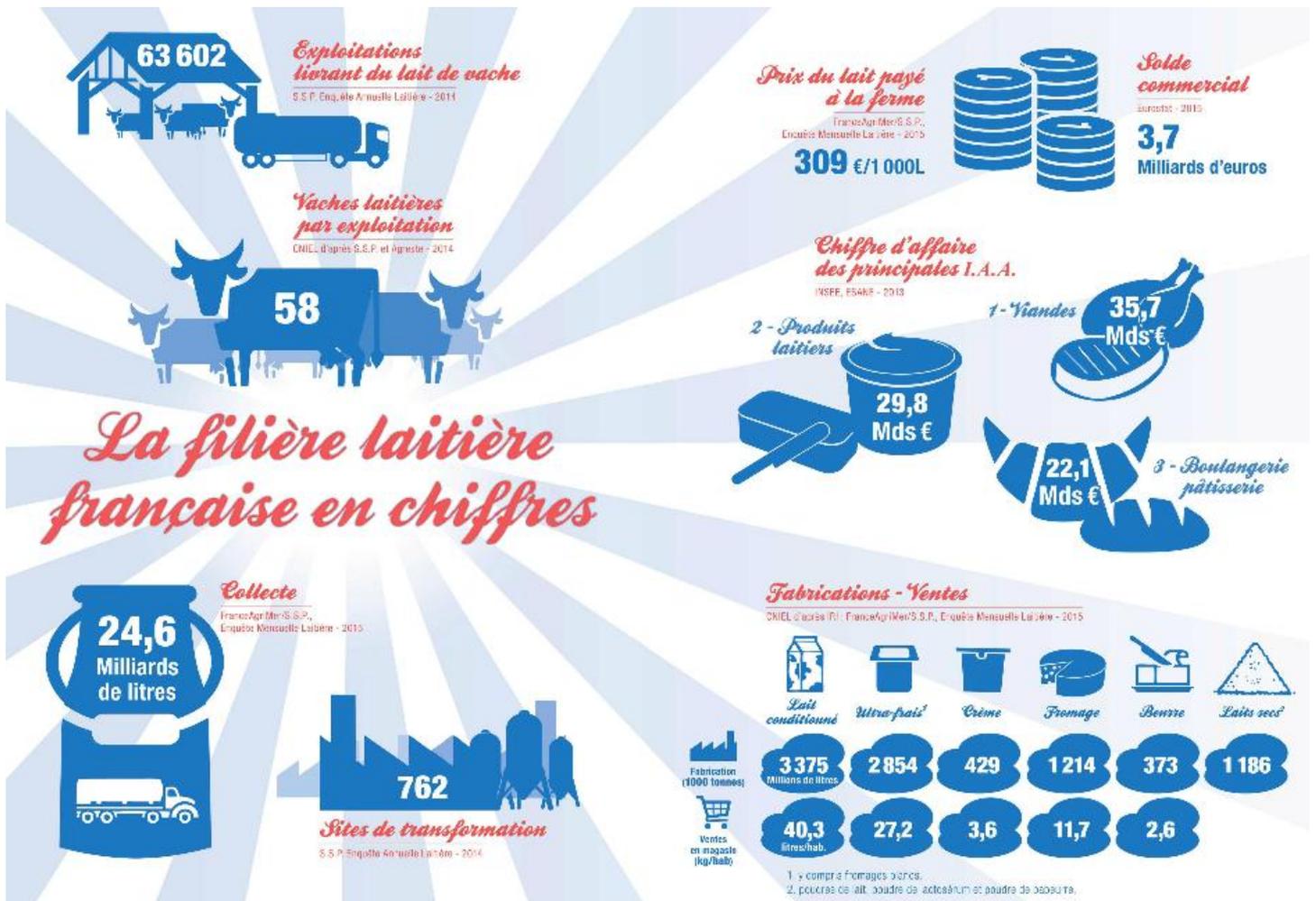
La filière laitière française occupe une place importante dans la production mondiale. La culture agricole et les nombreuses exploitations permettent à la France de se positionner au deuxième rang de la production laitière européenne (après l'Allemagne).

L'industrie laitière bovine en chiffres, en avril 2016 (d'après le CNIEL) :

L'industrie laitière représente de nombreux emplois, et de grosses sommes d'argent.



La France exporte plus de produits laitiers et de glace qu'elle n'en importe. Cet excédent d'exportation est bénéfique pour l'économie nationale.



La consommation en France de produits laitiers, en avril 2016 (d'après le CNIEL) :

► LES ACHATS DES MÉNAGES DE PRODUITS LAITIERS EN VOLUME

Tonnes	2011	2012	2013	2014	2015
Lait liquide (x 1 000 litres)	2 487 616	2 508 264	2 435 606	2 344 053	2 297 696
Crème	218 239	226 970	233 887	240 334	238 648
Beurre	160 078	163 399	165 044	170 581	171 596
Fromages	768 647	788 328	793 686	790 357	795 003
Pâtes pressées cuites	222 271	227 074	229 215	228 189	232 769
Pâtes molles	200 795	201 421	197 679	192 454	186 785
Pâtes pressées non cuites	134 259	139 920	142 905	143 851	144 158
Fromages frais salés	78 329	81 939	85 221	86 885	90 512
Fromages de chèvre	50 579	51 770	51 156	49 829	52 701
Fromages fondus	47 828	49 959	50 377	52 034	51 074
Pâtes persillées	30 440	31 132	31 816	31 069	30 404
Ultra-frais	1 816 392	1 823 252	1 784 931	1 744 726	1 714 339
Laits fermentés	1 014 331	1 017 293	974 056	943 748	920 634
Desserts frais	403 802	407 361	423 272	428 483	350 003
Fromages frais	386 700	384 873	373 493	357 722	427 232
Lait en poudre	19 304	18 919	19 744	19 590	21 689

Depuis 2012, la consommation de lait liquide diminue, ainsi que celle de certains ultra-frais.

La crise du lait :

La crise du lait : https://youtu.be/D2_R_oob7rk

Pourquoi le lait est-il payé en dessous du coût de revient ?

Le secteur du lait est soumis à une forte volatilité des prix. La fin des quotas laitiers européens en avril 2015 a été suivie d'une forte hausse de la production surtout dans les pays d'Europe du Nord : + 18,5 % en Irlande, + 12 % aux Pays-Bas, + 5,6 % au Danemark, de + 2 % à + 3,6 % en Allemagne. Parallèlement, la consommation de produits laitiers dans le monde a chuté en raison d'une baisse de la demande en Chine et de l'embargo russe sur les produits agroalimentaires. La surproduction a entraîné un effondrement des cours mondiaux.

Quelle est l'ampleur de la chute des prix ?

En 2014, avant la fin des quotas laitiers, le prix payé aux éleveurs atteignait une moyenne de 365,40 euros les 1 000 litres. Le prix moyen est tombé à 309,10 euros en 2015, en dessous du coût de revient de certains producteurs. La chute des prix s'est encore accélérée en 2016. En juillet, le prix moyen est tombé à 277 euros la tonne selon la commission européenne. Malgré tout, le prix payé en France reste un des plus élevés d'Europe.

Pourquoi Lactalis paye moins cher que les autres ?

Le numéro un mondial des produits laitiers, est devenu la bête noire des éleveurs en baissant son prix d'achat en juillet à 257 euros la tonne contre 290 euros pour le groupe Laïta et 300 euros pour

la laiterie filiale d'Intermarché. L'industriel n'a pas toujours été aussi pingre. Début 2016, il payait même le lait un peu plus cher que certains de ses concurrents. Cet été, il se rattrape compte tenu d'un marché européen déprimé.

C'est une crise de surproduction. Lactalis est l'entreprise qui traite le plus d'excédents produits par les producteurs.

LE DILEMME SANITAIRE

Des vaches au pré : <https://youtu.be/t1D8jB7bLII>