

## *Les produits laitiers indispensables*



**Jamais sans mon lait !**

***Les pouvoirs publics se sont lancé depuis huit ans dans une mission : pousser les Français à consommer au moins 3 portions de produits laitiers par jour. Voici pourquoi, et comment suivre ces sages recommandations pour votre santé.***

**Le lait et les produits laitiers (ou laitages)** sont indispensables dans une alimentation équilibrée. Le lait n'est-il pas le premier aliment que l'on consomme en venant au monde ?

**De tous les aliments, le lait est le plus complet.** Aucun autre n'apporte autant de nutriments que lui.

**Dans le lait et les produits laitiers, on trouve :**

- des protéines (avec des acides aminés indispensables)
- des glucides
- des sels minéraux
- des lipides
- des vitamines (B1, B2, B9 et B12, A et D)
- des oligo-éléments
- de l'eau (environ 87% d'eau, ce qui lui permet de contribuer à l'apport hydrique journalier)

**Les produits laitiers (lait, yaourt, fromage, beurre, etc.) sont à eux seuls une famille d'aliment.** En plus, tout le monde le sait : on trouve du calcium dans le lait et les produits laitiers (sauf le beurre et la crème). Et un calcium de référence, puisqu'il est le plus assimilable par l'organisme.

**Il contribue notamment à entretenir l'ossature.** D'où l'importance d'en consommer toute la vie, surtout chez les enfants et les seniors.

Le lait contribue ainsi à entretenir l'ossature. D'où l'importance d'en consommer toute la vie, surtout chez les enfants et les seniors.

***C'est pour ces raisons que le PNNS, le programme National Nutrition Santé, s'est fixé un objectif : augmenter la consommation de calcium chez les personnes déficitaires. Pour y parvenir, un moyen simple et efficace : boire ou manger de 3 à 4 produits laitiers par jour selon l'âge.***

**Les résultats** ne sont certes pas suffisants après huit ans de campagne puisqu'un tiers seulement des adultes respectent cette recommandation.

Or on le sait : à l'âge adulte, continuer à consommer des produits laitiers permet d'entretenir le capital osseux et d'éviter la perte osseuse inévitable à partir de 45 ans.

Heureusement, chez les plus jeunes, le message semble être mieux passé : 43% des enfants de 3 à 17 ans consomment au moins 3 produits laitiers quotidiennement.