

Le lait de vache serait-il dangereux pour la santé des enfants ?

D'après : Le lait de vache serait-il dangereux pour la santé des enfants ? Comité de Nutrition de la Société Française de Pédiatrie. Arch Pediatr. 2008; 15:1621-4.

L'alimentation lactée est essentielle pour le nourrisson et l'enfant de moins de 3 ans. Elle est idéalement fournie par le lait maternel ou par des préparations adaptées (préparations pour nourrissons et de suite, « lait de croissance »). La composition du lait de vache non modifié ne convient pas aux besoins nutritionnels de cet âge. Différentes polémiques ont émergé visant à remettre en cause l'importance attribuée aux laitages dans les apports calciques et faisant état de supposés risques pour la santé à long terme. Qu'en est-il ?

1. Produits laitiers et santé osseuse

- Pendant la croissance pré-pubertaire et pubertaire, toutes les études d'intervention chez l'enfant et l'adolescent montrent un effet bénéfique de l'apport de lait non seulement sur l'acquisition de la masse minérale osseuse vertébrale, fémorale, du corps entier, mais aussi sur la morphogénèse osseuse, avec une augmentation du diamètre des os longs et de l'épaisseur de leurs corticales. Cet effet d'apport de lait est supérieur à celui de sels de calcium. L'absence de consommation de lait ou dérivés pendant l'enfance ou l'adolescence a un impact négatif sur la minéralisation des os longs et des vertèbres avec un risque accru de fractures.
- A long terme, l'absence d'apport lacté suffisant pendant l'enfance augmente le risque d'ostéoporose et de fractures chez la femme après la ménopause.
- La variabilité de la minéralisation osseuse dépend avant tout de facteurs génétiques qui rendraient compte de 50 à 80 % de sa variance). Mais à côté de ces déterminants constitutionnels, interviennent l'activité physique et des facteurs nutritionnels, au 1er rang desquels les apports de calcium, de protéines et le statut vitaminique D.

à supprimer les produits laitiers, alors que leur consommation, a fortiori s'il s'agit de lait ou de produits laitiers demi-écrémés, est associée à une réduction du risque de surcharge pondérale.

- Par ailleurs d'autres effets positifs ont été montrés chez l'adulte : réduction du risque d'hypertension artérielle, de syndrome métabolique, de pathologie coronarienne, d'accident vasculaire cérébral ou de cancer du côlon.

3. Ya t-il un risque effectif pour la santé à consommer du lait ?

- La consommation de lait est susceptible d'avoir un effet délétère dans 2 situations bien individualisées :
 - L'allergie aux protéines du lait de vache (APLV), qui affecte 1 à 2 % des nourrissons, et imposer le remplacement du lait par un substitut à protéines extensivement hydrolysées et guérit le plus souvent avant l'âge de 2 ans.
 - L'intolérance au lactose, par déficit en lactase intestinale; elle n'affecte que 5 à 10 % des individus en Europe, alors qu'elle en atteindrait 90 à 100 % dans certaines populations asiatiques et africaines, sauf dans les populations pastorales (Peuhls, Touaregs, Bédouins, Tutsis. . .). Ce déficit en lactase n'apparaît qu'après l'âge du sevrage, et n'est pas complet, permettant de consommer une petite quantité de lait. Les fromages affinés, sont pratiquement dépourvus de

2. Quels autres bénéfices attendre de la consommation des produits laitiers ?

- Parfois la crainte d'une prise de poids excessive conduit des adolescentes

lactose, et les yaourts sont en règle bien tolérés. Sinon des laits pauvres en lactose, permettent d'assurer les apports souhaitables en calcium.

- Des publications ont évoqué la possibilité d'un lien entre la consommation de laitages et certaines pathologies de l'enfant comme le diabète de type I, les troubles du comportement, et l'autisme. Aucune étude comportant une méthodologie rigoureuse ne permet d'imputer au lait de vache une responsabilité dans la survenue de diabète ou l'apparition ou l'aggravation de l'autisme. Aucun régime d'exclusion n'est justifié en cas d'autisme déclaré.
- Par ailleurs, un lien a été évoqué entre consommation de laitages et le risque de développer un cancer du sein, de la prostate ou du côlon. La plupart des études concernent des apports élevés de produits laitiers à l'âge adulte, et leurs résultats sont contradictoires.
- Enfin, aucune étude ne met en cause la consommation de produits laitiers comme un facteur étiologique possible de la sclérose en plaques.

4. En conclusion

Ainsi, aucun argument scientifique ne soutient la mise à l'index incompréhensible du lait de vache et des produits laitiers. Ces produits, très contrôlés sur le plan des contaminants microbiologiques et chimiques (aflatoxines, dioxines, pesticides, métaux lourds, radionucléides) constituent non seulement des aliments très utiles pour assurer l'équilibre alimentaire, mais aussi des aliments très surs. Il n'y a aucune raison de décourager ou d'exclure leur consommation, quel que soit l'âge de l'enfant ou l'adolescent.