



Les idées reçues sur les produits laitiers

Les intolérants au lactose ne doivent pas consommer de produits laitiers



Faux. Les intolérants au lactose sont dépourvus de **lactase**, une enzyme normalement présente dans le tube digestif et qui permet la **dégradation** du **lactose**. Leur organisme dégrade donc mal le lactose présent dans le lait ce qui entraîne des troubles intestinaux. En revanche, le **fromage** ne contient pas de lactose, il peut donc être consommé sans aucun problème par les personnes souffrant d'intolérance au lactose. Il en est de même pour les **yaourts**.

Les produits laitiers sont bon pour les os

Le **calcium** est **indispensable** aux os. Pendant l'enfance et jusqu'à 25 ans environ, il participe à la **croissance**. Ensuite, la **consommation** de laitage reste **recommandée** car elle permet de **maintenir** le **capital osseux** et ainsi de **ralentir** la **perte** naturelle liée au vieillissement. Les femmes sont d'autant plus concernées qu'elles ont plus de risque **d'ostéoporose**, notamment après la **ménopause**.



Tous les yaourts sont bon pour la santé

Le yaourt, c'est un peu le dessert qu'on mangerait à tous les repas sans culpabiliser. Cependant, **certains** yaourts sont **très caloriques**. Attention à **lire** attentivement les **étiquettes** car, non, tous les yaourts ne sont pas identiques : leur **composition** et leurs **apports** nutritionnels peuvent énormément **varier** d'une marque à l'autre. Par exemple, les yaourts à la grecque sont particulièrement riches en graisses et en sucres. Il faut également se méfier de certains yaourts dits "doux" ou encore "onctueux", auxquels le fabricant a souvent ajouté de la crème.



Les produits laitiers « lights » sont meilleurs que les produits laitiers classiques

Ils sont la cible de tous ceux et toutes celles qui surveillent leur ligne, voire essaient de perdre du poids. Comme n'importe quel autre yaourt, il faut se fier avant tout aux **étiquettes nutritionnelles**. Vérifiez qu'ils soient **allégés** à la fois en **sucres** et en **matières grasses**. On trouve des yaourts 0 % qui ne contiennent pas de matières grasses, mais qui se rattrapent avec une teneur en sucre, bien supérieure à la moyenne. On peut également trouver un yaourt aux fruits light plus **calorique** qu'un yaourt nature ordinaire. De plus, le côté déculpabilisant des produits light entraîne généralement une **surconsommation** de ces derniers.



Il y a autant de calcium dans un lait entier, écrémé ou demi-écrémé

Vrai. A la sortie du pis de la vache, le lait à l'état brut comporte une certaine quantité de **matières grasses** (la crème), de calcium, de protéines, d'eau. Les procédés permettant d'obtenir du lait entier, écrémé ou du lait demi-écrémé ne font que **supprimer** tout ou **partie** de la **crème** mais **ne modifient pas** la teneur en calcium. Le lait entier contient 36 g de matières grasses pour 100 g. Le lait demi-écrémé en comporte 16 g pour 100 g tandis que le lait écrémé en contient moins de 3 g pour 100 g.