

# Le **BELGE** mange-t-il assez de PRODUITS LAITIERS?



L'enquête de consommation alimentaire de 2004 révélait que la consommation des produits laitiers et des produits à base de soja enrichis en calcium s'élevait à 160 g/jour en moyenne. Dix ans plus tard, en 2014, la consommation moyenne de la population âgée de 15 à 64 ans passait de 154 g/j à 139 g/j. Il s'agit d'une diminution significative. Mais que pouvons-nous conclure de ces observations ?

L'interprétation de ces chiffres a été faite par l'Institut de Santé Publique en regard des recommandations alimentaires du Vigez, qui conseille entre 400 et 600 ml de lait par jour, en fonction de la tranche d'âge concernée. Le rapport de l'enquête alimentaire conclut que la consommation de produits laitiers est nettement insuffisante, représentant moins d'1/3 des recommandations (27%) pour les personnes de 12 à 60 ans. Toutefois, ces recommandations ont été formulées dans le cadre du triangle alimentaire actif et sont adaptées à la partie néerlandophone de notre pays. Si la consommation de lait tel quel est courante au sein de la population adulte en Flandres, elle l'est moins à Bruxelles et dans le sud du pays. La recommandation de la pyramide alimentaire IPL-Food In Action (consommer des produits laitiers et du fromage 2 à 3 fois par jour), référence pour la partie francophone du pays, est différente et plus vague, et n'a pas été retenue.

Alors, notre consommation de produits laitiers est-elle vraiment insuffisante ? Certes, nos apports calciques ne sont pas optimaux : seule une personne sur cinq atteint les recomman-

datations, et les apports en calcium s'élèvent en moyenne à 759 mg/j. Or, les rôles de celui-ci sont fondamentaux, car il contribue à la formation de la masse osseuse ainsi que des dents, à la régularisation du rythme cardiaque et au bon fonctionnement du système nerveux. Les produits laitiers constituent une source de calcium bien établie, et une portion quotidienne de laitages supplémentaire pourrait contribuer à augmenter nos apports calciques. Mais ne nous focalisons pas trop sur le calcium, car ce minéral peut être apporté par d'autres biais. Les produits laitiers possèdent également un « effet matrice » et, indépendamment de leur teneur en calcium, il a été montré que leur consommation régulière est liée à des avantages santé.

Lorsqu'il est question des produits laitiers, notre rôle en tant que diététicien est primordial. Continuons à lutter contre les idées reçues en utilisant la Médecine Factuelle, tout en respectant les croyances de nos patients et en communiquant avec doigté.

#### Références

Conseil supérieur de la santé. Recommandations nutritionnelles pour la Belgique-2016, septembre 2016, CSS N°9285.

Devriese S., Huybrechts, I., Moreau, M., Von Oyen, H. Institut Scientifique de Santé Publique, Service d'Epidémiologie. Enquête de consommation alimentaire Belge 1 – 2004. Bel, Bruxelles, 2006.

De Ridder K, Bel S, Brocatus L, Lebacq T, Moyersoer I, Ost C & Teppers E. La consommation alimentaire. Dans: Bel S, Tafforeau J (éd.). Enquête de Consommation Alimentaire 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Brussel, 2016.