



Faudrait-il interdire le lait aux enfants ?

Pr Michel Vidailhet

Pr Michel VIDAILHET

*Service de pédiatrie 3
et génétique clinique,*

*Michel Vidailhet est
professeur émérite de pédiatrie
(Université Henri Poincaré
de Nancy) et chef de service
de pédiatrie à l'hôpital
d'enfants de Nancy.*

*Il est membre du Comité
de Nutrition de la Société
Française de Nutrition et
membre correspondant de
l'Académie d'Agriculture
(Section filières alimentaires).
Il l'auteur de nombreux ouvrages
et publications scientifiques.*

Ce titre un peu provocateur est justifié par les aberrations que chacun peut lire aujourd'hui sur Internet à l'encontre du lait. Les bénéfices considérables qu'en ont tirés les hommes depuis la révolution néolithique et les progrès majeurs qui ont marqué le 20^e siècle grâce à la pasteurisation, la stérilisation, la découverte des micronutriments, des probiotiques, des acides gras essentiels... tous les progrès technologiques permettant sa conservation, sa déclinaison en multiples produits laitiers, mais aussi la fabrication de laits infantiles de mieux en mieux adaptés aux besoins des nourrissons sont évidents. Ils ont joué un rôle essentiel dans l'effondrement de la mortalité infantile en France (250‰ en 1850, 110‰ en 1945, 3,8‰ actuellement), au cours du dernier siècle et ceci grâce à la quasi-disparition des « toxicoses » et des dénutritions sévères responsables de la majorité des décès chez les enfants ne pouvant être allaités.

Ceci ne fait pas taire les opposants. Comme l'indique S. Patton dans son excellent livre sur le lait, ce sont les « défenseurs absolutistes des droits des animaux », dont certains vont jusqu'à des actes terroristes, qui constituent les adversaires les plus résolus, auxquels s'ajoutent des végétaliens et les adhérents de certaines religions ou d'idéologies comme le zen-macrobiotique. D'autres opposants comme T. Souccar, « écrivain scientifique », auteur-éditeur de « Lait, Mensonges et propagande », accusent l'industrie laitière de manœuvres éhontées et les nutritionnistes, auteurs des apports nutritionnels recommandés (ANC, RDA) et d'articles montrant l'importance d'apports calciques répondant aux ANC et la nécessité des laitages pour y parvenir, d'être à la solde de ces industriels.

Si les études interventionnelles de supplémentation, au moyen de différents sels calciques, montrent souvent, à distance de la période interventionnelle, une disparition des bénéfices osseux obtenus initialement, des études, comme celle du groupe de JP Bonjour, faite avec du phosphate de calcium extrait de lait, montrent la persistance de ce bénéfice 8 ans après la fin de la supplémentation. Six études, évaluant les effets du lait et des laitages - et non pas celui du seul calcium - montrent une corrélation positive entre leur consommation et la minéralisation osseuse. Il apparaît aussi aujourd'hui que le lait pourrait avoir des effets propres sur la morphogénèse, la croissance et la minéralisation osseuse, probablement par l'activation de l'axe somatotrope qu'il entraîne.

Chez le jeune enfant de moins de 2 ans, l'exclusion du lait et des laitages (souvent remplacés par de pseudo-laits végétaux qui ne sont que des jus de riz, de châtaigne, de noisette... de composition totalement inadaptée aux nourrissons) est à l'origine de malnutritions sévères à type de kwashiorkor ou de rachitisme. Plus tard cette exclusion altère la minéralisation osseuse et augmente le risque fracturaire.

Faudrait-il interdire le lait aux enfants ? (suite)



La mise en cause, à l'âge adulte, des laitages dans le développement de cancers, comme celui de la prostate, ne repose sur aucune base solide et la récente brochure de l'Institut national du cancer (Alimentation, nutrition et cancer : vérités, hypothèses et idées fausses) ne les mentionne pas, rappelant seulement l'effet préventif de l'allaitement maternel vis-à-vis du cancer du sein. Il en va de même pour d'autres pathologies où les produits laitiers sont souvent incriminés (obésité, hypertension, syndrome métabolique, accidents cardio-vasculaires) alors que différents travaux leur attribuent plutôt des effets bénéfiques. Enfin, rien ne permet de les mettre en cause dans la sclérose en plaques ou l'autisme.

En fait 3 pathologies seulement sont à discuter :

- l'intolérance au galactose, maladie métabolique héréditaire rarissime (1/40 000 naissances) qui justifie effectivement l'exclusion du lait et de ses dérivés (y compris du lait maternel) dès la naissance et ceci de façon définitive ; ces enfants bénéficient aujourd'hui de substituts du lait totalement dépourvus de galactose et par la suite de suppléments calciques ;
- l'allergie aux protéines du lait de vache (APLV) qui touche 1 à 3% des enfants, s'exprime avant l'âge de 6 mois et nécessite l'exclusion du lait de vache, des laits infantiles qui en dérivent et des produits laitiers jusqu'à sa guérison spontanée dans la 2^e année de la vie, exceptionnellement plus tard ;
- l'intolérance au lactose enfin, qui concerne environ 10% des enfants, apparaît après l'âge du sevrage, souvent après 5 ans, et où le lait, quand il est mal toléré, peut être remplacé par les yaourts, les fromages affinés, ou les laits appauvris en lactose aujourd'hui commercialisés.

Par contre les enquêtes de consommation alimentaire (INCA 2, ENNS 2006) montrent une situation très préoccupante en matière d'apports calciques chez l'enfant et l'adolescent (de 11 à 14 ans, période critique de la croissance, 63% des filles ont moins des 2/3 des ANC, et 11% moins de 1/3 de ceux-ci), la situation s'aggravant encore entre 15 et 17 ans) et une baisse de la consommation des produits laitiers par rapport à l'étude INCA 1 (1998-1999) où elle était déjà insuffisante. Bien que la relation entre la densité minérale osseuse (DMO) maximale acquise à la fin de la croissance et l'ostéoporose des femmes après la ménopause ne soit pas aujourd'hui scientifiquement démontrée, elle apparaît probable et les attaques malveillantes qui se poursuivent à l'égard du lait et des laitages ne peuvent laisser indifférents.