



## Lait et santé : quelles vérités scientifiques ? Dr Jean-Michel Lecerf

### **Dr Jean-Michel Lecerf**

*Service de nutrition,  
Institut Pasteur de Lille*

*Jean-Michel Lecerf est  
spécialiste en endocrinologie et  
maladies métaboliques,  
chef du service de Nutrition à  
l'Institut Pasteur de Lille  
et consultant au CHU de Lille.  
Il est expert auprès de l'AFSSA  
et membre du groupe de travail  
de révision des ANC en lipides.  
Membre de nombreuses sociétés  
savantes, il est l'auteur d'environ  
350 publications scientifiques.*

Le lait est adulé ou aborrrhé. En terme de goût, pourquoi pas ; en terme de nutrition considérer qu'un aliment est bon ou mauvais n'a pas de sens. Qu'en est-il en terme de santé ?

Sa contribution aux apports nutritionnels conseillés chez les consommateurs ne fait pas de doute, très au delà du calcium puisque c'est également une source non négligeable de protéines, vitamines, autres minéraux, oligo-éléments, lactose, acides gras,... Supprimer les produits laitiers de l'alimentation des Français, en moyenne, déséquilibrerait profondément leur nutrition.

Au delà de cet aspect comptable, quels sont les bénéfiques potentiels des produits laitiers, et à l'inverse que leur reproche-t-on ? Les rumeurs et critiques sont multiples : elles portent sur leur intolérance (intolérance au lactose, allergie aux protéines du lait de vache) ; sur leur rôle dans la prévention de l'ostéoporose, dans la survenue du diabète, dans le risque de survenue de certains cancers... ; on les incrimine également dans les pathologies pour lesquelles il n'y a pas d'étiologie, ni même parfois de traitement curatif : maladies neurologiques (sclérose en plaques, maladie de Parkinson, autisme), maladies inflammatoires rhumatologiques... Le lait est accusé de jouer un rôle dans les otites et bronchites. Il est accusé de faire grossir, de favoriser l'acné.

Après avoir montré que ces assertions ne reposent sur aucun fondement scientifique, nous verrons quels sont les bénéfiques bien documentés et connus des produits laitiers sur la prévention du diabète de type 2, du syndrome métabolique, du cancer du côlon ; leur rôle de plus en plus argumenté en terme de prévention cardiovasculaire et leur intérêt toujours, au delà du calcium, pour la prévention et le traitement de l'ostéoporose.

Nous analyserons aussi l'origine de ces rumeurs et chuchotements, que l'on appelle aujourd'hui « discours anti-lait » : d'où cela vient-il, quelle idéologie cela cache-t-il ? La place raisonnable, sans excès, des produits laitiers dans notre alimentation est nutritionnellement justifiée.