

LE MOT DE LA DIET



CHAQUE JOUR LA VIE À PLEINES DENTS

LAIT DE VACHE OU LAIT DE CROISSANCE ?



Selon les marques et la présentation (liquide ou poudre), le lait de croissance coûte 2 à 3 fois plus cher que le lait familial demi-écrémé UHT.

Le lait de croissance est fortement conseillé jusqu'à 3 ans par la société française de pédiatrie. Pour justifier cette dépense supplémentaire, on peut regarder de plus près les valeurs nutritionnelles de quelques produits (extraites du site de l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire ANSES) et comparer avec le lait MILUMEL BIO et les valeurs nutritionnelles moyennes des différents laits de croissance commercialisés en France.

| | Milumel bio | Lait de croissance (moyenne) | Lait demi-écrémé UHT | Lait entier UHT |
|--|-------------|------------------------------|----------------------|-----------------|
| Valeur énergétique (Kcal/100 ml) | 64 | 62,5 | 46 | 64,6 |
| Protéines (g/100 ml) | 1,7 | 2 | 3,3 | 3,2 |
| Glucides (g/100 ml) | 8,3 | 7,3 | 4,8 | 4,7 |
| Lipides (g/100 ml) | 2,6 | 2,7 | 1,5 | 3,7 |
| Acide linoléique (mg/100 ml) (acides gras famille oméga 6) | 567 | 493 | 22 | 57 |
| Acide α -linoléique (acides gras famille oméga 3) | 95 | 71 | 9,6 | 19 |
| Calcium (mg/100 ml) | 81 | 67,7 | 116,9 | 112 |
| Fer (mg/100 ml) | 1,1 | 1,27 | 0,047 | 0,05 |
| Zinc (mg/100 ml) | 0,74 | 0,77 | 0,39 | 0,38 |

Commentaires :

- Dans les laits de croissance, la quantité d'acides gras de type oméga 3 est environ 20 fois supérieure.

- **Le taux de fer y est 10 fois plus élevé.** Toutefois, il faut prendre en compte le coefficient d'absorption. En effet, le fer est très mal absorbé par l'organisme (sauf le fer héminique). Le fer ajouté dans les laits de croissance est du fer d'origine minérale. Seul 1/3 de la quantité est réellement absorbé par l'organisme du tout petit. Même en divisant par trois la quantité de fer présente dans le lait de croissance, celle-ci plus que 10 fois supérieure à celle du lait de vache.
- Le lait maternel est également pauvre en fer mais il contient également de la lactoferrine qui facilite l'absorption du fer par le bébé.

Conclusions :

On peut conclure en disant que pour compenser les apports en fer chez le bébé qui consomme du lait de vache, il faudrait apporter au moins 50 g de viande par jour ce qui apporterai un surdosage en protéines. Cette quantité n'est pas toujours facile à consommer par un bébé et la viande est la composante la plus chère du repas. On peut donc dire qu'à apport nutritionnel identique, le surcoût du lait de croissance n'en est pas un.

Pour ce qui est des oméga 3, il faudrait également apporter beaucoup plus d'huile de colza dans les préparations...

En conclusion, la composition du lait de croissance permet de couvrir les apports nutritionnels des 1-3 ans de façon pratique avec un très bon rapport qualité prix !