

En cas de rhumatismes, dois je manger des produits laitiers ?

Claire Marzin - Diététicienne Nutritionniste

Adresse du site : www.docvadis.fr/diet-marzin



Validé par

le Comité Scientifique Rhumatologie

Les produits laitiers sont essentiels pour la santé des os. Il est recommandé d'en consommer 3 par jour, voire 4 chez les sujets âgés. Cependant, on s'interroge sur l'existence de liens entre consommation de produits laitiers et douleurs rhumatismales. Qu'en est-il en réalité ?

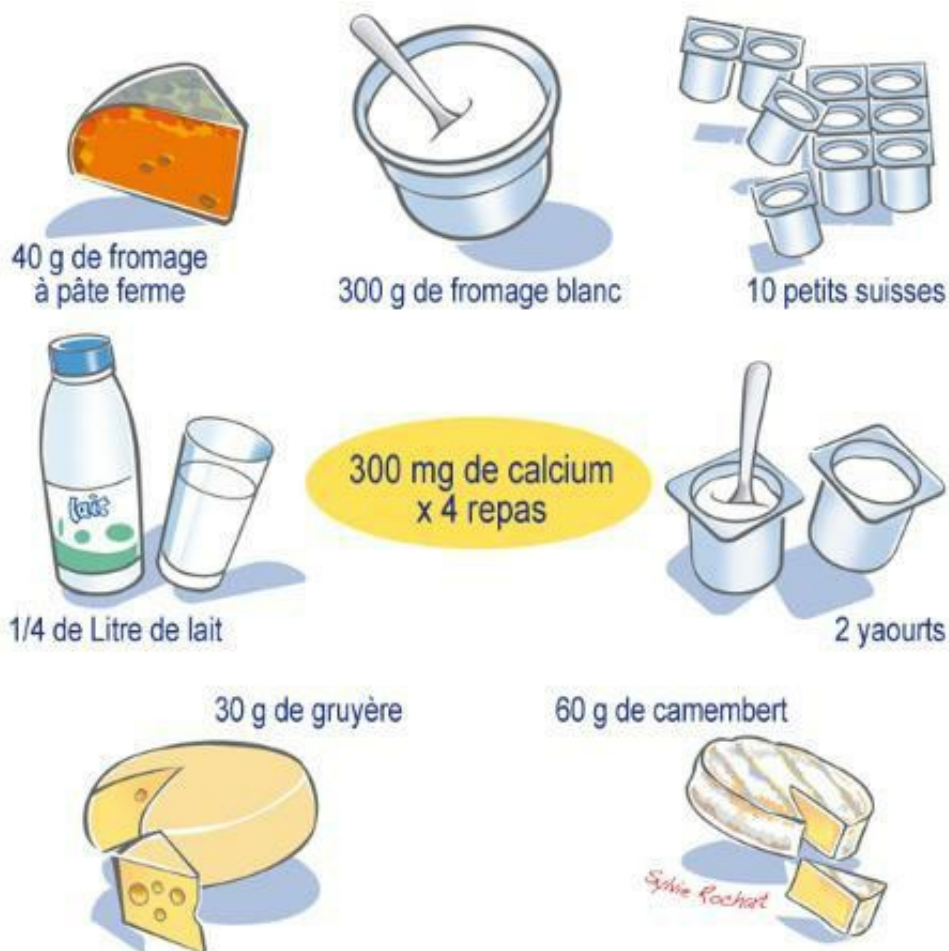
Les produits laitiers peuvent-ils provoquer des rhumatismes ?

Non. Il s'agit d'une rumeur sans aucun fondement. Il n'y a aujourd'hui aucune preuve scientifique médicale qui démontre une relation entre la consommation de produits laitiers et les rhumatismes, notamment les rhumatismes inflammatoires.

Dois-je continuer à prendre des produits laitiers ?

Certaines affections, comme l'ostéoporose, peuvent entraîner des douleurs et des risques de fractures. L'apport de calcium et de vitamines contenus dans les produits laitiers ne peut être que bénéfique pour l'organisme, à condition de suivre les apports recommandés de 3 produits laitiers par jour, voire 4 pour les personnes âgées.

3 produits laitiers par jour pour atteindre la dose journalière de 1200mg de calcium.



3 produits laitiers par jour pour atteindre la dose journalière de 1200mg de calcium.

A quoi les produits laitiers servent-ils ?

Les produits laitiers contiennent, entre autres, du calcium qui est l'un des constituants essentiels de vos os. Il est responsable de leur rigidité et de leur solidité. Vos os sont des organes vivants qui se renouvellent en permanence. Il faut donc leur apporter constamment du calcium, que ce soit lors de la croissance, à l'âge adulte pour les entretenir ou à un âge plus avancé pour éviter la perte osseuse. Il y a du calcium dans de nombreux aliments, mais les produits laitiers représentent 60 % de nos apports en calcium.

A côté des produits laitiers, y a-t-il d'autres aliments riches en calcium ?

Oui. Certaines eaux minérales sont enrichies en calcium. Certains légumes (choux, épinards) contiennent presque autant de calcium qu'un yaourt. Les aliments les plus riches en calcium sont les poissons à l'huile (sardines, anchois). Les fruits de mer en contiennent aussi.

En cas de rhumatismes, dois-je manger plus ou moins

de produits laitiers ?

Sauf avis médical, la présence de rhumatismes ne doit pas vous faire manger plus ou moins de produits laitiers que d'habitude. Ce sont des produits alimentaires qui demandent à être consommés selon les besoins nutritionnels quotidiens. Ils font partie de l'équilibre alimentaire. Il n'existe aucune recommandation préconisant ou non la consommation de produits laitiers dans l'alimentation en cas de maladie rhumatismale, qu'elle soit ou non inflammatoire.

Je mange du beurre, cela compte-t-il comme un produit laitier ?

Le beurre et la crème fraîche ne sont pas classés au même titre que les autres produits laitiers. Intégrés dans l'alimentation, ils apportent essentiellement des graisses animales et relativement peu de calcium. Les produits laitiers riches en calcium sont : yaourt, fromage blanc, crème lactée, fromages secs...

L'INPES (Institut national de Prévention et d'Education pour la Santé) a édité des documents sur l'équilibre alimentaire et les apports journaliers nécessaires : [L'équilibre alimentaire](#) Par ailleurs, le Centre national interprofessionnel de l'Economie laitière a développé le site [Le lait, un aliment de tous les jours](#)