

le beurre et la crème



Avant propos : le beurre et la crème dans la famille des corps gras

Le beurre : généralités

1. Comment est-il défini et fabriqué ?
2. Quels sont les différents types de beurre ?
3. Quid de ses atouts nutritionnels ?

La crème : généralités

4. Comment est-elle définie et fabriquée ?
5. Quels sont les différents types de crème ?
6. Quid de ses atouts nutritionnels ?

Beurre, crème & santé : état des lieux et perspectives

7. Que dire des relations entre beurre, crème et santé ?
8. Peut-on modifier la composition nutritionnelle du beurre et de la crème ?
9. Quelles sont les tendances en matière d'innovation nutrition/santé ?

Place du beurre et de la crème dans l'alimentation des Français

10. Quelle place ont le beurre et la crème dans l'alimentation des Français ?
11. Quelle est leur contribution aux apports et aux besoins nutritionnels ?
12. Quels apports conseiller ?

En résumé & pour en savoir plus

Annexe 1 : Compositions & Évolution de la consommation **Annexe 2 :** Les questions du grand public

Avant-propos :

Le beurre et la crème dans la famille des corps gras

Les nutritionnistes distinguent cinq familles d'aliments indispensables à l'équilibre alimentaire* caractérisées par leur composante nutritionnelle prédominante : les *fruits & légumes* (vitamines) ; les *viandes, poissons et œufs* (protéines) ; les *produits céréaliers et féculents* (glucides « complexes ») ; les *produits laitiers* (calcium) et les *matières grasses* (lipides). Nutritionnellement parlant, le beurre et la crème, qui apportent principalement des lipides, ne font donc pas partie de la famille des produits laitiers mais de celle des corps gras (au côté des huiles et des margarines)**.

Ce « *Questions sur* » traite du beurre et de la crème de façon globale. Il s'appuie pour beaucoup sur les deux numéros précédents : « les qualités nutritionnelles des lipides du lait » et « produits laitiers, cholestérol et athérosclérose » : à consulter pour plus de détails...

*Les boissons et produits sucrés sont généralement mis à part. En effet, excepté l'eau, ils ne sont pas fondamentalement indispensables à l'équilibre alimentaire.

**Les nutritionnistes conseillent de réduire globalement la consommation de corps gras et d'en varier les sources.

Le beurre : généralités

1. Comment est-il défini et fabriqué ?

La dénomination « beurre » est protégée. La réglementation le définit comme « un produit laitier, de type émulsion d'eau dans la matière grasse d'origine laitière ». Depuis des siècles, le beurre se fabrique à partir de crème (Q 4). La crème* est agitée (avec une baratte ou un butyrateur), les grains de beurre qui se forment sont alors séparés de la partie liquide non grasse du lait (essentiellement de l'eau, du lactose, des protéines et des minéraux : le babeurre) puis sont lavés et malaxés pour former une masse compacte. Le beurre ne contient ni arôme artificiel, ni additif**. C'est un produit 100 % naturel constitué (pour le beurre classique) de 82 % de MG (matière grasse ou lipides) et de 16 % d'eau (les 2 % restant incluent des protéines, glucides, minéraux...) (Annexe 1).

*La plupart du temps, la crème est standardisée en matière grasse (MG) et pasteurisée (sauf pour le beurre cru). Puis elle estensemencée avec des ferments lactiques (la maturation développe certains arômes du beurre) et barattée. Il existe d'autres techniques de fabrication du beurre : par concentration, par recombinaison etc...

**La législation autorise (sauf pour le beurre extra fin et les AOC) l'addition de caroténoïdes (des colorants comme le β carotène), mais ils sont peu utilisés. Les beurres allégés peuvent contenir des additifs (épaississants et gélifiants notamment).

2. Quels sont les différents types de beurre ?

Il existe plusieurs types de beurre qui se différencient essentiellement par : *leur teneur en lipides**; *leur teneur en sel* (+ de 3 % pour le beurre salé et entre 0,8 et 3 % pour le demi sel) ; *le mode de fabrication* (baratte...) et/ou encore *par des signes de qualité* (AOC, agriculture biologique). Ces mentions, qui peuvent se croiser (*ex : un beurre allégé peut être salé*), sont toujours précisées sur les étiquettes**.

*Les beurres doux (*c'est à dire non salés*) ont au moins 82 % de MG. Les beurres avec adjonction de sel ont entre 80 et 82 %; les beurres allégés entre 60 et 62% et le demi beurre (ou beurre léger) entre 39 et 41 %. Les autres produits n'ont pas le droit à l'appellation beurre.

**Les beurres peuvent être crus (la crème utilisée n'est ni chauffée, ni congelée ni surgelée), extra-fins (crème pasteurisée ni congelée ni surgelée) ou fins (pas + de 30 % de crème congelée). Il existe d'autres types de beurre à usages surtout industriels : beurre concentré (99,8 % de MG au moins) ; beurre foisonné ou aéré (volume x 3,5 grâce à de l'air) etc...
Le beurre d'Isigny et celui de Charentes-Poitou bénéficient d'une AOC.

3. Quid des atouts nutritionnels du beurre?

Avec 82 % de MG, le beurre est une très bonne source d'énergie (1 noisette de beurre (10 g) apporte environ 75 kcal)*. Il apporte aussi : des acides gras variés** (dont le butyrique, support d'arômes et l'acide ruménique, un CLA aux propriétés intéressantes) ; des phospholipides*** ; des quantités appréciables de vitamine A (qui joue un rôle dans les mécanismes de vision, la protection de la peau et des muqueuses, la résistance aux infections etc...), de la vitamine D (qui a un rôle primordial dans le métabolisme calcique et la croissance osseuse) et dans une moindre mesure de la vitamine E (antioxydante). D'un point de vue organoleptique, le beurre diffuse de nombreux arômes (les siens mais aussi ceux des aliments qu'il est capable de capter et de rediffuser) qui donnent saveur, onctuosité et goût à l'alimentation.

*1g de lipides libère 9 kcal. Les lipides sont stockés dans le tissu adipeux et représentent la principale réserve d'énergie de l'organisme (intéressante en particulier pendant l'exercice physique prolongé). Mais à côté de leur rôle énergétique, les lipides ont un rôle *structural* (membranes cellulaires et tissus nerveux) et *fonctionnel* (réactions enzymatiques, fabrication des hormones stéroïdes, des prostaglandines et leucotriènes et transport des vitamines liposolubles) (🌀n°12).

**La matière grasse laitière (MGL) renferme plus de 400 acides gras (AG) différents dont une proportion importante de saturés (65 à 70 %) ; une concentration intéressante de mono-insaturés (27 à 33 %, acide oléique essentiellement) et une teneur relativement faible de poly-insaturés (3,5 à 5 %). On notera également sa richesse en AG saturés à courte chaîne (10 %) digérés rapidement et en acide myristique (9 à 12 % des AG totaux) ; une teneur importante (0,2 à 3 %) en isomères conjugués de l'acide linoléique (CLA) notamment en acide ruménique dont les propriétés bénéfiques (sur le cancer, le diabète ou encore l'athérosclérose) sont à l'étude (🌀n°12). *Le beurre est l'une des graisses animales les plus riches en CLA (6mg /g de MG).*

***Les phospholipides (sphingomyéline, lécithines, céphalines...) sont des lipides complexes. Constituants quantitativement mineurs de la MGL, ils jouent un rôle essentiel dans la structure des membranes et la régulation cellulaire. Certains travaux chez l'animal s'intéressent à leur rôle bénéfique (sphingomyélines) sur le cancer du côlon et l'hypercholestérolémie.

4. Comment est-elle définie et fabriquée ?

La crème est fabriquée à partir du lait. Le lait est centrifugé (on le fait tourner très vite dans une écrémeuse) pour séparer ses constituants. Il ne reste plus qu'à recueillir la crème au centre de la cuve. L'appellation crème est réservée aux produits ayant au moins 30 % de MG.

5. Quels sont les différents types de crème ?

Les crèmes se différencient essentiellement par :

- *leur teneur en matière grasse* : on différencie la crème (appelée parfois crème entière qui compte au moins 30% de MG) de la crème légère (entre 12 et 30 % MG) ;
- *les traitements de conservation* : on distingue les crèmes fraîches (qui peuvent être crues ou pasteurisées) et les crèmes longue conservation (qui peuvent être stérilisées ou UHT) * ;
- *leur consistance* : la crème peut être liquide ou épaisse.

Ces mentions - auxquelles s'ajoutent des *signes de qualité* (AOC, agriculture biologique) - peuvent se croiser (crème pasteurisée épaisse). On les retrouve sur les étiquettes**.

*Elles se conservent ≈ : crues 7 jours ; pasteurisées 30 j ; stérilisées 8 mois ; UHT 4 mois (sous la responsabilité du fabricant)

**Il existe d'autres types de crème. La crème fouettée contient au moins 75 % de crème entière ou légère. Un gaz neutre y est incorporé pour lui donner sa texture aérée. On peut lui ajouter du sucre, des bactéries lactiques, des arômes naturels. La crème Chantilly est une crème fouettée sucrée contenant au moins 30 % de MG. La crème d'Isigny bénéficie d'une AOC.

6. Quels sont ses atouts nutritionnels ?

Ses qualités organoleptiques ne sont plus à vanter. Côté nutrition, avec 30 % de MG et environ 300 kcal au 100 g : la crème est le moins gras et le moins calorique de tous les corps gras* ! La crème est riche en eau (62 %), apporte des vitamines (A et D, quand elle est entière) et de petites quantités de protéines et de glucides (*Annexe 1*).

Elle contient peu de calcium (70 mg/100 g), peu de cholestérol (100 mg/100 g) et son profil en acide gras est comparable à celui du beurre (*Q3 et Annexe 1*).

*Qu'elles soient épaisses ou liquides, les crèmes contiennent en effet 2 à 3 fois moins de MG que les autres corps gras : le beurre et margarine en contiennent 82 % et l'huile presque 100 %.

7. Que dire des relations entre beurre, crème et santé ?

Les reproches faits au beurre et à la crème font hélas trop souvent oublier leurs qualités nutritionnelles. On les accuse en effet « de faire grossir » ; « d'apporter du cholestérol » et d'être « trop riche en AG saturés qui augmentent le taux de cholestérol et favorisent les maladies cardiovasculaires (MCV) ». En résumé il faut savoir que :

- Le beurre, comme tous les corps gras, apporte des lipides et est donc un aliment énergétique (750 kcal/100 g). Il est cependant moins calorique que l'huile (qu'elle soit d'olive, de pépin de raisin ou autre) et ne fait pas « plus grossir » que la margarine. Quant à la crème : c'est le moins calorique de tous les corps gras*
- Le beurre contient 240 à 280 mg de cholestérol/100 g et la crème 100 mg. Ils contribueraient environ à 6 % du cholestérol consommé par les Français. Mais surtout, chez l'homme sain, les apports alimentaires de cholestérol influencent très peu la cholestérolémie. En effet, le cholestérol de l'organisme a une double origine : 2/3 sont synthétisés par le foie et 1/3 est apporté par l'alimentation. De plus, il existe un système de régulation : lorsque les apports diminuent, la synthèse hépatique augmente et inversement (*Annexe 2*).
- Le beurre comme la crème ont été accusés de favoriser les MCV surtout du fait de leur contenu en AG saturés. Or on sait aujourd'hui que la réalité est plus complexe : si l'excès d'AG peut augmenter la cholestérolémie, tous les AGS n'ont pas les mêmes effets**. De plus, chez des personnes en bonne santé et dans des limites raisonnables de consommation, la matière grasse laitière pourrait avoir des effets très différents d'un individu à l'autre***.

* À titre comparatif et pour une même quantité de produit (10 g) : 1 cuillère à soupe d'huile (d'olive, de tournesol, de pépin de raisin ou autre) apporte 10 g de lipides et 90 kcal ; 1 noisette de beurre ou de margarine 8,2 g et 75 kcal ; 1 cuillère à soupe de crème 3 g et 30 Kcal.

** Les AGS à chaîne courte et moyenne (C4 à C10) n'ont pas d'impact négatif sur le profil lipidique ; le stéarique (C18) est neutre ; les résultats concernant le laurique (C12) et le palmitique (C16) sont contradictoires et ceux sur le myristique (le C14) sont actuellement revisités. À des doses nutritionnelles, le palmitique serait en effet bénéfique : ↑ bon cholestérol, amélioration de la fluidité membranaire ↓ particules de mauvais cholestérol petites et denses... (☺^{n°12 & 13}).

*** La génétique semble jouer ici un rôle majeur : ainsi si certaines personnes augmentent leur taux de cholestérol (ou leur LDL/HDL) après avoir consommé de la MGL ; d'autres ne le bougent pas et d'autres encore l'abaissent ! Une étude publiée en 2004 dans le réputé *British Journal of Nutrition* conclut qu'il n'existe aucune association entre la consommation de lipides laitiers et le risque de faire un premier infarctus du myocarde. Au contraire, le fait d'en consommer (dans la limite du raisonnable bien sûr) aurait même plutôt des effets bénéfiques sur plusieurs facteurs de risque cardiovasculaire! (☺^{n°12 & 13}). À noter aussi que les Français sont les plus gros consommateurs de beurre d'Europe (Q 10) et pourtant leur mortalité cardiovasculaire est la plus basse (☺^{n°13}).

8. Peut-on modifier la composition nutritionnelle du beurre et de la crème ?

Il est possible de modifier la composition du beurre ou de la crème en modifiant celle du lait utilisé. Or les principaux facteurs de variations de la composition nutritionnelle du lait sont : l'alimentation du bétail*, la race (d'où l'importance des travaux de recherche en génétique et génomique), le stade de lactation (déficit énergétique du début de lactation) et les conditions climatiques et géographiques (température, saison, altitude, région...)**.

En revanche, la plupart des techniques utilisées pendant la fabrication des produits pour en modifier la composition (avec ajout de phytostanols, additions d'AG insaturés ou encore de MG végétale***) leurs retirent le droit à l'appellation beurre ou crème (*sauf s'il s'agit de procédés physiques* (Q 9)).

* À ce propos il est important d'attirer l'attention sur les risques liés à des modifications drastiques et non totalement contrôlées de l'alimentation du bétail. Par exemple en voulant augmenter la teneur du lait en acide ruménique avec des compléments d'origine synthétique, on risque aussi d'augmenter sa teneur en (10 *trans* -12 *cis*) peu bénéfique...

** Les teneurs en AGS à chaînes moyennes et courtes sont plus élevées dans les beurres d'hiver alors que les taux d'AGPI à longue chaîne et les taux moyens de trans vaccénique (précurseur du ruménique) le sont plus en été.

Les beurres de printemps et d'été sont plus colorés et riches en vitamine A (richesse de l'herbe en carotène et chlorophylle).

Les beurres de l'Est de la France sont pâles, fermes et ont un arôme "discret". Ceux de Normandie ont une coloration accentuée et un bouquet "affirmé" et sont très souples, même en hiver. En Charente, les beurres sont assez clairs, fermes avec un arôme très fin.

*** Modifier la MGL, en remplaçant des saturés par de l'acide oléique (mono-insaturé) conduit généralement à faire baisser le rapport LDL/HDL dans le sang (taux de mauvais cholestérol sur le bon). Ce qui serait *a priori* bon pour la santé. Mais les résultats des études sont contradictoires et dépendent notamment de l'apport de calcium.

Comme tous les produits d'origine laitière, le beurre est un produit complexe dont les propriétés résultent des interactions (trop souvent négligées) entre ses différents constituants.

9. Quelles sont les tendances en matière d'innovation nutrition/santé ?

Au niveau nutrition/santé, la tendance majeure en 2004/2005 s'est située sur l'axe *forme/minceur* avec la mise sur le marché de nouveaux beurres et de nouvelles crèmes allégées. Des beurres axés « santé » naturellement enrichis en oméga 3 (via l'alimentation du bétail) ou encore avec « moins de cholestérol » (le cholestérol est retenu par un traitement physique) ont également vu le jour.

Mais les créneaux *naturalité/plaisir* (avec par exemple des crèmes épaisses à 42 % de MG, des crèmes et des beurres naturellement aromatisés ou encore des beurres « au bon goût d'antan ») et *praticité* (nouveaux conditionnements) sont également très tendances. À noter aussi la mise sur le marché d'un beurre au lait de brebis.

10. Quelle place ont le beurre et la crème dans l'alimentation des Français ?

D'après l'enquête CCAF 2004, les adultes consommeraient environ 9 g de beurre et 2 g de crème par jour* (pas de différences notables de consommation selon le sexe ou l'âge). L'étude INCA 1999 donne 14 g de beurre et 2 g de crème et Su.Vi.Max respectivement 10 g et 3 g. Des chiffres assez comparables mais qui sous-estiment la crème** et surtout qui ne tiennent pas compte de la consommation « indirecte » (via les plats composés, les glaces, les viennoiseries etc...).

D'après les calculs du Cniel - qui tiennent compte des consommations directes et indirectes - la consommation apparente de beurre des Français avoisinerait plutôt 22 g et celle de crème 12 g par jour***.

Ainsi donc, avec une consommation apparente de 8 kg de beurre par an et par habitant, les Français sont les plus gros consommateurs de beurre de l'Union européenne. En revanche ils consomment beaucoup moins de crème (4,3 kg) que les Suédois (11 kg), les Danois (9,4 kg) ou encore que les Allemands (7,6 kg). La consommation totale de beurre des Français est relativement stable depuis une dizaine d'années et celle de crème en très légère hausse (on en consomme 1 kg de plus qu'en 1991) (Annexe 1).

*Même quantité de crème mais moitié moins de beurre consommés par les 3-14 ans.

**Les chiffres de consommation de crème sont particulièrement bas. Il semblerait que les consommateurs aient peu mentionné l'utilisation de crème en cuisine. Le panel Sécodip 2004 du Cniel donne pour sa part des chiffres de 9 g de beurre et 9 g de crème.

*** Cette consommation apparente (Fabrications + Imports - Exports - Variations de stocks) pourrait être légèrement surestimée (les produits achetés ne sont pas consommés à 100 %).

11. Quelle est leur contribution aux apports et aux besoins nutritionnels ?

D'après l'enquête CCAF 2004 la consommation directe de beurre* contribuerait pour environ 3 % aux apports énergétiques totaux des adultes (pour 13% aux apports en AG saturés et pour 7 % en mono-insaturés) et pour 8 % aux apports en vitamine A.

En prenant des chiffres moyens de consommation de 20 g de beurre et de 10 g de crème par jour (plus proches des consommations réelles), on peut estimer que chez l'adulte, beurre et crème couvrent environ 20 % des apports nutritionnels conseillés (ANC) en mono-insaturés, 25 % des ANC en vitamine A et 6 % de ceux en vitamine D.

* La contribution des 2 g de crème est négligeable...

12. Quels apports conseiller ?

Difficile de répondre à cette question ! Le beurre et la crème sont en effet rangés (au côté des huiles et des margarines) dans la famille des corps gras : aliments lipidiques et énergétiques. Or les nutritionnistes conseillent de réduire globalement la consommation de corps gras, mais aussi d'en varier les sources*!

Si en moyenne, les quantités de beurre et de crème actuellement consommées par les Français semblent tout à fait raisonnables, elles sont certainement à moduler en fonction de l'alimentation, de l'état physiologique et de l'activité physique de chacun.

*En effet, si un excès d'apport en AG saturés n'est pas souhaitable, un excès d'oméga 6 ou même dans certains cas d'oméga 3 ne l'est pas davantage... Un certain équilibre entre les familles d'acides gras est nécessaire. En pratique, il suffit de varier les corps gras (beurre sur les tartines et différentes huiles pour cuissons et assaisonnements). *Équilibre et variété ne sont-ils pas les maîtres mots d'une bonne alimentation...*

Beurre et crème font partie de la famille des corps gras et ont tout à fait leur place dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Produits de la cuisine traditionnelle et de la gastronomie, ils contribuent aux besoins nutritionnels des Français (vitamine A) et au plaisir de l'alimentation. Ils restent néanmoins des aliments relativement énergétiques dont la consommation « raisonnable » sera à moduler en fonction du reste de l'alimentation et de l'activité physique de chacun. L'incomparable arôme des pâtes au beurre et le goût inimitable de l'escalope à la crème le valent bien !

POUR EN SAVOIR PLUS

- Legrand P - *Cah Nutr Diet 2005 ; à paraître*
- L'économie laitière en chiffres - *Cniel - Edition 2004*
- Lait, nutrition et Santé - G. Debry coordonnateur - *Tec et doc Lavoisier 2001*
- Les produits industriels laitiers - Mahut M, Jeantet R et al - *Tec et doc Lavoisier 2000*

Questions sur Produits laitiers &

- 🌀 1. Sel (2002) 🌀 2. Allergie (2002) 🌀 3. Trans et CLA (2003) 🌀 4. Intolérance au lactose (2003)
- 🌀 5. Diabète insulino-dépendant (2003) 🌀 6. Cancer (2004) 🌀 7. Obésité (2004) 🌀 8. Qualités nutritionnelles du lait (2004)
- 🌀 9. Calcium laitier (2004) 🌀 10. Ostéoporose (2004) 🌀 11. Fromage, nutrition, santé (2004) 🌀 12. Lipides (2005)
- 🌀 13. Cholestérol et athérosclérose (2005)

Pour des informations complémentaires, une bibliographie ou des dossiers en nombre :

Yvette Soustre, Dr ès Sc. - nutritionssante@maisondulait.fr
42 rue de Châteaudun - 75314 PARIS CEDEX 09 - Tél. : 01 49 70 72 24

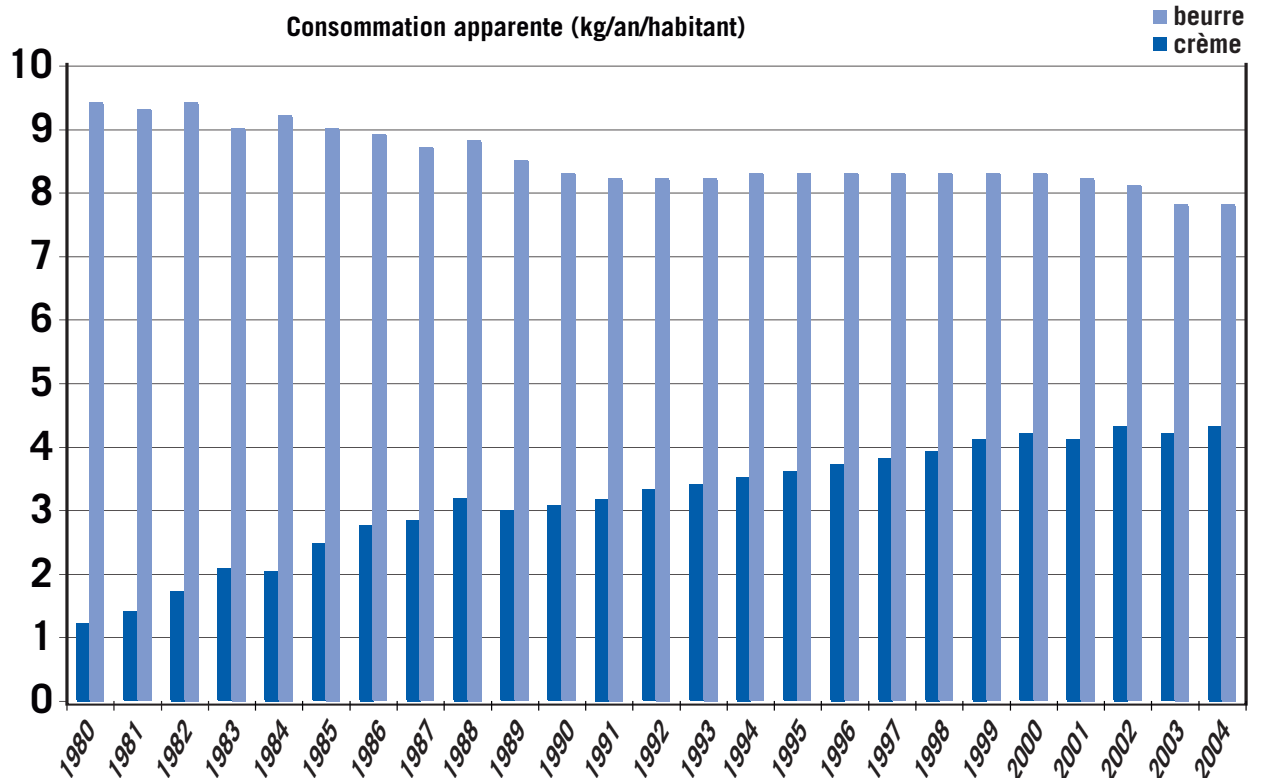
COMPOSITION DU BEURRE ET DE LA CREME

	Beurre	Crème fraîche	Crème fluide allégée
Energie (kcal/100g)	747	295	184
Eau (g/100g)	15,5	62,2	75,1
Matières sèches (g/100g)	84,5	37,8	24,9
Protéines (g/100g)	0,7	2,3	3
Glucides (g/100g)	0,5	2,8	4,1
Lipides* (g/100g)	82,5	30,5	17,3
Cholestérol (mg/100g)	240	100	60
AG saturés (g/100g)	52,3	19,34	9,9
AG monoinsaturés (g/100g)	23,4	8,65	4,4
AG polyinsaturés (g/100g)	2,03	0,75	0,38
Rétinol (µg/100g)	708	213	180
Beta-Carotène (µg/100g)	505	106	160
Vitamine D (µg/100g)	1,3	0,1	0,1
Vitamine E (mg/100g)	2	0,5	0,33
Potassium (mg/100g)	12	101	128
Calcium (mg/100g)	15	73	98
Sodium	9	27	40

* voir verso

D'après la table Ciquall/Afssa 2002

EVOLUTION DE LA CONSOMMATION DE BEURRE ET DE CREME EN FRANCE



source Cniel 2004

COMPOSITION EN ACIDES GRAS DE LA CREME FRANÇAISE

Nom de l'Acide Gras	AG (mg/g de MG)	AG (mg/g de MG)	AG (mg/100g de produit)	AG (mg/100g de produit)	% Acide gras	% Acide gras
4:0	27,2	33,0	695,3	812,5	2,88	3,50
6:0	18,5	22,6	472,4	556,8	1,96	2,40
8:0	11,8	14,4	302,7	353,5	1,26	1,52
10:0	29,6	32,9	757,5	809,2	3,14	3,49
10:1	3,4	3,0	87,5	74,4	0,36	0,32
11:0	0,5	0,6	13,3	14,3	0,05	0,06
12:0	35,0	38,4	895,5	946,6	3,71	4,08
aiso13:0	0,1	0,0	3,7	1,1	0,02	0,00
iso13:0	0,4	0,3	9,1	6,7	0,04	0,03
13:0	1,0	1,1	25,9	27,3	0,11	0,12
aiso14:0	1,2	1,2	31,0	30,4	0,13	0,13
iso14:0	0,0	0,3	0,4	7,3	0,00	0,03
14:0	110,1	117,3	2814,7	2888,9	11,67	12,46
aiso15:0+14:1	11,8	11,8	301,1	290,1	1,25	1,25
iso15:0	6,0	5,0	152,3	123,4	0,63	0,53
15:0	10,9	10,9	279,8	269,4	1,16	1,16
15:1	0,5	0,3	12,8	7,8	0,05	0,03
iso16:0	0,1	0,9	1,4	22,6	0,01	0,10
16:0	273,6	316,9	6997,1	7801,8	29,00	33,64
16:1	13,7	14,2	351,4	350,3	1,46	1,51
aiso17:0	4,3	2,8	109,7	69,9	0,45	0,30
iso17:0	4,9	5,8	125,3	143,1	0,52	0,62
17:0	5,9	5,4	150,9	133,5	0,63	0,58
17:1	2,4	2,2	61,7	53,1	0,26	0,23
18:0	100,8	83,3	2578,4	2051,4	10,68	8,85
18:1 t	37,7	23,9	965,0	588,9	4,00	2,54
18:1 n-9	185,0	157,0	4732,0	3865,3	19,61	16,67
18:1 n-7	6,3	6,3	162,1	154,5	0,67	0,67
18:2 9t12t	2,1	1,6	53,2	38,2	0,22	0,16
18:2 ct	1,7	1,4	43,2	33,8	0,18	0,15
18:2 tc	4,1	2,8	105,1	67,7	0,44	0,29
18:2 n-6	13,9	14,1	355,3	346,2	1,47	1,49
20:0	1,4	1,1	36,9	28,3	0,15	0,12
18:3 n-6	0,3	0,3	8,3	6,7	0,03	0,03
20:1 n-9	0,5	0,2	12,0	4,1	0,05	0,02
18:3 n-3	5,5	3,0	140,0	72,9	0,58	0,31
9c11t	8,5	3,8	217,6	92,4	0,90	0,40
cla cc	0,3	0,2	8,8	3,7	0,04	0,02
cla tt	0,2	0,4	6,4	10,4	0,03	0,04
22:0	0,5	0,3	13,3	7,9	0,06	0,03
20:3 n-6	0,7	0,6	18,8	15,2	0,08	0,07
24:0	0,4	0,2	9,0	5,6	0,04	0,02
20:5 n-3	0,5	0,3	12,4	6,4	0,05	0,03

ETE

HIVER

Données Inra/Afssa 2004

COMPOSITION EN ACIDES GRAS DES BEURRES FRANCAIS

La composition en acides gras des beurres français est détaillée dans le « Questions sur n°12 » (disponible au CERIN sur simple demande)



A. Le beurre et la crème font-ils grossir ?

Aucun aliment à lui seul ne fait grossir, c'est lorsque les dépenses énergétiques (exercice physique...) sont inférieures aux apports (alimentation) que l'on est amené à prendre du poids. Néanmoins, comme tous les corps gras, le beurre et la crème ont une forte valeur énergétique, tout est donc une question de quantité : 1 noisette de beurre (10 g) apporte environ 75 kcal, tout comme une noisette de margarine ; 1 cuillère à soupe d'huile (10 g) apporte 90 kcal et 1 cuillère à soupe rase (10 g) de crème 30 kcal (la crème est le moins gras et le moins calorique de tous les corps gras).

B. Est-il préférable de consommer des beurres et des crèmes allégés ?

Pour les personnes en surcharge pondérale qui suivent un régime contrôlé, les produits allégés peuvent être une aide. Pour les autres, ils doivent être considérés comme une offre supplémentaire parmi la diversité déjà très grande des beurres et des crèmes.

C. Le beurre et la crème contiennent-ils du cholestérol ?

1 noix de beurre (20 g) apporte environ 50 mg de cholestérol et 2 cuillères à soupe rases de crème (20 g) en apportent 20 mg. À titre de comparaison, un œuf (de 60 g) en apporte 270 mg (le cholestérol est dans le jaune ; 100 g de jaune d'œuf en apporte 1560 mg) ; 1 tranche de 100 g de foie 300 mg ; 100 g de rognons 370 mg.

D. Est-ce que manger du beurre ou de la crème donne du cholestérol ?

Pour les personnes en bonne santé, une consommation normale de beurre et de crème dans le cadre d'une alimentation équilibrée, ne pose pas de problème. C'est l'excès qui est préjudiciable. Il faut savoir que l'augmentation du taux de cholestérol dans le sang est liée à de nombreux facteurs : hérédité, sexe, âge, manque d'activité physique, obésité... Les personnes prédisposées ou surveillant leur taux de cholestérol prendront conseil auprès de leur médecin.

E. Les personnes allergiques aux protéines laitières peuvent-elles consommer du beurre et de la crème ?

La crème contient des protéines et le beurre en a des traces. Ils sont donc généralement déconseillés en cas d'allergie aux protéines laitières.

F. La crème épaisse est-elle plus grasse que la crème liquide ?

La texture de la crème est fonction de sa maturation et non pas de sa teneur en matière grasse. Épaisse ou liquide, la crème entière apporte 30 % de lipides et environ 300 kcal/100 g. À noter : la crème allégée à 15 % apporte 15 g de lipides et 170 kcal/100 g et la crème à 5 %, 5 g de lipides et 50 kcal/100 g.

À titre de comparaison : 5 cuillerées à soupe de crème fraîche (50 g), 2 noisettes de beurre ou de margarine (20 g), et 1,5 cuillerée à soupe d'huile apportent à peu près la même quantité de lipides (16 g) et environ 150 kcal.

G. Y a-t-il des vitamines dans le beurre et dans la crème ?

Tout comme le beurre, la crème véhicule des vitamines dites liposolubles (solubles dans les graisses) : de la vitamine A en bonne quantité (importante pour la croissance, la résistance aux infections, la vision...) et de la vitamine D (qui favorise l'assimilation et la fixation du calcium sur les os). Les crèmes et beurres allégés sont moins riches en matière grasse et de ce fait en vitamines A et D.

H. Le beurre et la crème sont-ils plus gras que la margarine ou encore que l'huile d'olive ?

Non ! Beurre et margarine apportent la même quantité de matière grasse (82%). En revanche l'huile, qu'elle soit d'olive, de pépin de raisin, de tournesol ou d'une autre source, en apporte toujours 100 %. Quant à la crème, avec 30 % de MG, c'est le moins gras de tous les corps gras. La composition en acides gras (saturés, mono-insaturés et poly-insaturés) des matières grasses diffère : c'est pourquoi les nutritionnistes conseillent toujours de les varier.

I. Le beurre et la crème apportent-ils du calcium ?

Même si le beurre et la crème sont issus du lait, ils ne sont pas aussi riches en calcium : au 100 g, le lait apporte 120 mg de calcium, la crème environ 73 mg et le beurre 15 mg. En raisonnant par portion, une noix de beurre apporte 3 mg de calcium, une cuillère à soupe de crème en apporte 8,5 mg et un bol de lait 250 mg ! C'est d'ailleurs la raison pour laquelle les nutritionnistes ne classent ni la crème ni le beurre dans la famille des produits laitiers mais dans celle des corps gras (ils apportent essentiellement des lipides).

J. Le beurre et la crème sont-ils difficiles à digérer ?

En principe non et ce serait même le contraire. En effet, ils contiennent des acides gras courts particulièrement vite assimilés. Cependant, si les plats qu'ils accompagnent sont trop gras (viandes grasses...) ou si le repas est trop copieux, ils peuvent donner la sensation de « rester sur l'estomac... ».

K. À partir de quel âge donner du beurre et de la crème à Bébé ? Jusqu'à quel âge en manger ?

Une petite noisette de beurre ou une petite cuillerée de crème peuvent être ajoutés à la purée de légumes de Bébé dès l'âge de 7/8 mois. Le beurre et la crème apportent des vitamines, rehaussent la saveur des aliments et participent à l'apprentissage du goût. Ils peuvent ensuite être consommés tout au long de la vie (en quantités raisonnables bien sûr...).

À noter : «les petits» ont besoin d'un apport lipidique suffisant : donc pas de produits allégés...

L. La couleur du beurre est-elle naturelle ?

La couleur des beurres varie du jaune pâle au jaune foncé. Elle dépend de l'alimentation des vaches, qui diffère selon la saison, mais aussi du climat et du terroir. Les beurres de printemps et d'été sont en général plus colorés que ceux d'hiver car à la belle saison, l'herbe est plus riche en pigments (carotène et chlorophylle). Les beurres de l'Est de la France sont pâles, fermes et ont un arôme « discret ». Ceux de Normandie ont une coloration accentuée et un bouquet « affirmé » et sont très souples, même en hiver. En Charente, les beurres sont assez clairs, fermes avec un arôme très fin. Plus le beurre est coloré, plus il est riche en vitamine A !

À noter : l'ajout de caroténoïdes (peu utilisé et indiqué sur l'étiquette) est autorisé dans le beurre (sauf AOC et extra-fin) pour le rendre plus jaune.

M. Les acides gras *trans* du beurre et de la crème sont-ils mauvais pour la santé ?

Certains acides gras *trans* - ceux issus de l'hydrogénation des matières grasses végétales et du chauffage des huiles à haute température - auraient des effets néfastes sur la santé et notamment sur le cœur. Ceux du beurre et de la crème (majoritairement l'acide vaccénique et l'acide ruménique) ont une origine naturelle (le lait) et n'ont jamais montré d'effets néfastes sur la santé mais plutôt des effets neutres voire même bénéfiques pour certains (QN).

N. On parle beaucoup des CLA. Le beurre et la crème en apportent-il ? Quel est leur intérêt ?

Le beurre et la crème apportent des CLA (isomères conjugués de l'acide linoléique : ≈ 600 mg/100 g de beurre et 200 mg/100 g de crème fraîche) et principalement de l'acide ruménique (appelé aussi CLA 9*cis*-11*trans*). Des études, chez l'animal surtout, prêtent aux CLA (et surtout au ruménique) des propriétés physiologiques intéressantes (sur le cœur, le cancer, le diabète etc...). Elles restent cependant pour la plupart à être démontrées chez l'homme.

O. Peut-on cuire le beurre ?

Le beurre peut être chauffé ou fondu, mais pas trop cuit. Au-dessus de 120°C il noircit, ce qui est dû à la caramélisation des traces de lactose et de protéines qu'il contient (la fameuse réaction de Maillard). Les acides gras du beurre sont en revanche stables à la cuisson. Ce qui n'est pas le cas des vitamines ! L'idéal pour conserver toutes ses qualités est donc de le consommer cru, fondu sur les aliments ou dans des préparations (pâtisserie).

À noter : les beurres allégés ne sont généralement pas conseillés pour la cuisson car ils sont riches en eau (mais il en existe certains qui peuvent être cuits).