

SYNDIFRAIS

Lettre N°2

Avril 2003

LETTRE D'INFORMATION
DESTINÉE AUX
PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Le réflexe produits laitiers frais



Les yaourts et
les laits fermentés



Les fromages
frais



Les crèmes



Les desserts
lactés frais



La nutrition des enfants fait actuellement l'objet de toute l'attention des pouvoirs publics. Deux textes officiels récents en témoignent : le Programme National Nutrition Santé (PNNS) et la "circulaire de l'Ecolier" concernant la restauration

scolaire. Les produits laitiers frais, par leurs qualités nutritionnelles et gustatives, ont une place de choix pour atteindre les objectifs d'amélioration de l'équilibre alimentaire des enfants préconisés par ces deux textes.

Les produits laitiers frais et les enfants

1. Le PNNS (Programme National Nutrition Santé)

L'objectif de ce Programme est d'améliorer l'état de santé de l'ensemble des Français en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs qu'est la nutrition, sous la bannière : **"Bien manger pour bien se porter"**. Il tient compte du plaisir, du goût et des habitudes alimentaires de chacun.

Ce programme fixe des objectifs généraux à atteindre pour l'ensemble de la population. Parmi eux figure l'augmentation de la consommation de calcium : il s'agit de réduire de 25 % le nombre des personnes ayant des apports calciques en dessous des Apports Nutritionnels Conseillés, tout en réduisant de 25 % la prévalence des déficiences en vitamine D. Le PNNS fixe aussi des objectifs spécifiques pour certains groupes de population. Pour les enfants et les adolescents, l'objectif est d'améliorer leurs apports en fer, en calcium et en vitamine D. En effet, à ces âges, les besoins physiologiques sont particulièrement importants, ce qui entraîne un plus grand risque de déficiences.

La diffusion d'un guide alimentaire spécifique à cette cible est prévue en 2003, à l'instar du

guide destiné au grand public "La santé vient en mangeant", publié en septembre 2002.

2. La "circulaire de l'Ecolier"

Publiée en juin 2001, cette circulaire vise à améliorer la qualité nutritionnelle et hygiénique des repas en restauration scolaire. Parmi les recommandations figure l'augmentation des apports en calcium et la diminution des apports en lipides. Des moyens de contrôle de l'équilibre alimentaire sur un ensemble de 20 repas sont proposés. Ainsi, par exemple, un produit laitier est recommandé à chaque repas, avec des fréquences différentes selon leur richesse en calcium.

Les produits laitiers frais sont pour les enfants des **aliments "plaisir"**. En même temps, ils apportent **des éléments nutritifs de qualité** : du **calcium**, fortement biodisponible, des **protéines** et des **vitamines** du groupe B. De plus, de nombreux produits laitiers frais sont **peu gras**.

Les produits laitiers frais répondent ainsi très bien aux recommandations actuelles en matière de nutrition-santé, notamment chez les enfants.

Le calcium et les enfants

Le calcium est présent à 99 % dans les os (le 1 % restant sert à la coagulation sanguine, à la transmission de l'influx nerveux...) fixé sur une trame protéique. Il participe à la solidité de l'os. Or, c'est à partir de 10-12 ans, et jusqu'à 14-16 ans, que le squelette acquiert la moitié de son capital osseux. Pour optimiser ce capital, il est indispensable d'avoir des apports calciques suffisants (associés à de la vitamine D). C'est un moment décisif pour réaliser une véritable "prévention primaire" de l'ostéoporose (réduction de la masse osseuse avec l'âge). Plus ce capital sera élevé, plus le risque d'ostéoporose sera réduit.

Or une trentaine d'enquêtes alimentaires menées en France depuis 20 ans montrent que la consommation de calcium est insuffisante, surtout à partir de 10 ans :

- entre 10 et 18 ans, les garçons ont des apports moyens de 1040 mg/jour, et les filles de 820 mg (alors que les apports recommandés sont de 1200 mg),
- plus de 50 % des adolescentes consomment moins des deux tiers des ANC (Apports Nutritionnels Conseillés), seuil considéré comme critique.

Les produits laitiers sont la principale source de calcium. Ils fournissent environ les deux tiers du calcium consommé. Le calcium des produits laitiers est très biodisponible et bien

utilisé par l'organisme. Les produits laitiers frais ont l'avantage, pour beaucoup d'entre eux, d'associer fort apport en calcium et faible apport calorique. La consommation des produits laitiers frais doit donc être encouragée, surtout pendant l'enfance et l'adolescence période durant laquelle se constitue le capital osseux (de 9 à 15 ans chez les filles, un peu plus tardivement chez les garçons). Et ceci d'autant plus que de 9 à 14 ans la consommation de ces produits tend à diminuer, sans être compensée par une augmentation de la consommation de lait.

■ Entre 18 mois et 9 ans :

La consommation devrait être, au minimum, d'un produit laitier par repas. Le choix se portera, par exemple, sur un bol de lait chaud ou froid, **un yaourt, un fromage blanc, un petit-suisse, un lait fermenté**, une part de fromage à croquer ou à tartiner, **une crème ou un entremet**. Il existe des aliments adaptés aux enfants de moins de 3 ans, enrichis en fer et en acides gras essentiels.

Exemple d'un programme "calcium" d'une journée :

• pour un enfant de 3 ans :

- 200 ml de lait (240 mg de calcium),
- + **1 yaourt** (150 mg de calcium),
- + 15 g de fromage (150 mg de calcium),
- soit 540 mg de calcium.

• pour un enfant de 5 ans :

- 250 ml de lait (300 mg de calcium)
- + **1 yaourt** (150 mg de calcium)
- + 20 g d'emmental (200 mg de calcium)
- + 1 orange de 150 g (45 mg de calcium),
- soit 695 mg de calcium.

Les ANC quotidiens en calcium :

- 1 à 3 ans : 500 mg,
- 4 à 6 ans : 700 mg,
- 7 à 9 ans : 900 mg,
- 10 à 18 ans : 1200 mg.
- Pour mémoire, ANC des adultes de 18 à 55 ans : 900 mg.



■ De 10 à 12 ans :

A ces âges, les besoins en calcium sont les plus importants : de l'ordre de 1 200 mg par jour. Les produits laitiers doivent donc être plus que jamais à l'honneur à cette période de la vie. La consommation devrait être d'au moins un produit laitier à chacun des quatre repas.

• pour un enfant de 12 ans :

- 250 ml de lait (300 mg de calcium),
- + **1 yaourt** (150 mg de calcium),
- + **1 crème dessert au chocolat** (150 mg de calcium),
- + **150 g de fromage blanc** (150 mg de calcium),
- + 30 g d'emmental (300 mg de calcium),
- + 150 g de pain complet (90 mg de calcium),
- + 2 petits kiwis (40 mg de calcium),
- soit 1180 mg de calcium.

■ Intérêts nutritionnels pour l'enfant

Les valeurs nutritionnelles intrinsèques du lait sont préservées pendant la fermentation lactique.

- Des protéines de bonne qualité, importantes pour la croissance :

Les yaourts et les laits fermentés sont une source intéressante de protéines : en moyenne 4 g pour 100 g. Ces protéines sont de bonne digestibilité (grâce à l'hydrolyse partielle par les ferments lactiques), et d'une excellente valeur biologique.

- Peu de lipides :

Les teneurs lipidiques sont comprises entre 0,1 g et 3,6 g aux 100 g. Ces faibles teneurs permettent de répondre aux objectifs de réduction de la consommation de lipides du PNNS.

- Du calcium et des vitamines du groupe B :

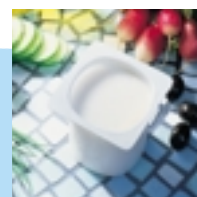
La consommation d'un yaourt permet d'assurer la couverture de 15 à 25 % des Apports Journaliers Recommandés (AJR) en calcium selon le type de yaourt.

Les yaourts et les laits fermentés sont des sources intéressantes en vitamines B2, B5, B9, et B12.

Les ANC et les apports en principaux micronutriments du yaourt :

I pot de 125 g de yaourt nature 1/2 écrémé	Apports	1 à 3 ans	4 à 6 ans	7 à 9 ans	10 à 12 ans
		% des ANC couverts par 1 yaourt			
Calcium	175 mg	35 % (ANC : 500 mg)	25 % (ANC : 700 mg)	19 % (ANC : 900 mg)	15 % (ANC : 1 200 mg)
Vitamine B2	0,31 mg	39 % (ANC : 0,8 mg)	31 % (ANC : 1,0 mg)	24 % (ANC : 1,3 mg)	22 % (ANC : 1,4 mg)
Vitamine B12	0,28 µg	34 % (ANC : 0,8 µg)	25 % (ANC : 1,1 µg)	20 % (ANC : 1,4 µg)	15 % (ANC : 1,9 µg)

Les yaourts et les laits fermentés



Les fromages frais



Intérêts nutritionnels pour l'enfant

- Une haute teneur en protéines de bonne qualité, importantes durant les périodes de croissance :

Les apports protéiques des fromages frais sont parmi les plus élevés des produits laitiers frais : entre 7 et 15 g pour 100 g.

Ces protéines ont une bonne digestibilité (95 %) et une excellente valeur biologique.

Les ANC et les apports en principaux micronutriments des fromages frais :

I pot de 100 g de fromage blanc à 20 % de MG	Apports	1 à 3 ans	4 à 6 ans	7 à 9 ans	10 à 12 ans
		% des ANC couverts par 1 pot de 100 g de fromage blanc			
Calcium	118 mg	24 % (ANC : 500 mg)	17 % (ANC : 700 mg)	13 % (ANC : 900 mg)	10 % (ANC : 1 200 mg)
Vitamine B2	0,24 mg	30 % (ANC : 0,8 mg)	24 % (ANC : 1,0 mg)	19 % (ANC : 1,3 mg)	17 % (ANC : 1,4 mg)
Vitamine B12	0,5 µg	60 % (ANC : 0,8 µg)	45 % (ANC : 1,1 µg)	36 % (ANC : 1,4 µg)	26 % (ANC : 1,9 µg)

- Des teneurs variables en lipides :

Les teneurs des fromages blancs varient de 0,1 à 8 g aux 100 g, celles des petits suisses de 10 à 18 g.

- Du calcium et des vitamines, notamment B2 et B12.

Les crèmes



Intérêts nutritionnels pour l'enfant

- Des protéines :

Les apports protéiques sont modérés (2,7 g pour 100 g) mais de bonne qualité.

- Des lipides en quantité modérée :

La crème est le corps gras le moins riche

en lipides : une cuillerée à soupe (15 g) de crème apporte 50 kcal et 4,5 g de lipides alors qu'une cuillerée d'huile apporte 90 kcal et 10 g de lipides.

Elle donne, en outre, une onctuosité aux préparations et une saveur agréable aux légumes ce qui facilite souvent leur consommation par les enfants.

- De la vitamine A.

Les ANC et l'apport en vitamine A de la crème :

30 g de crème fraîche à 30 % de MG	Apport	1 à 3 ans	4 à 6 ans	7 à 9 ans	10 à 12 ans
		% des ANC couverts par 30 g de crème fraîche			
Vitamine A	58,5 µg	15 % (ANC : 400 µg)	13 % (ANC : 450 µg)	12 % (ANC : 500 µg)	11 % (ANC : 550 µg)

Intérêts nutritionnels pour l'enfant

La panoplie des desserts lactés est extrêmement vaste et les profils nutritionnels très variés. Mais pour tous, la base incontournable est le lait qui entre au moins à 50 % dans leur composition.

- Des protéines :

Les apports protéiques sont modérés de l'ordre de 4 g pour 100 g et de bonne qualité.

- Du calcium :

Le lait entre pour 75 % en moyenne dans la composition et les apports calciques sont intéressants.

Les ANC et l'apport en calcium des desserts lactés frais :

Produits	Apports calciques (en mg pour 100 g)	1 à 3 ans (ANC : 500 mg)	4 à 6 ans (ANC : 700 mg)	7 à 9 ans (ANC : 900 mg)	10 à 12 ans (ANC : 1 200 mg)
		% des ANC couverts			
Flan	103	21 %	15 %	11 %	8 %
Mousse au chocolat	120	24 %	17 %	13 %	10 %
Crème dessert	154	30 %	22 %	17 %	12 %

Les desserts lactés frais



Les yaourts et les laits fermentés :

à consommer par les intolérants au lactose

Les yaourts et les laits fermentés sont très bien tolérés en cas d'intolérance au lactose, pathologie qui peut apparaître au cours de l'enfance. En effet, les ferments lactiques vivants qu'ils contiennent sont capables d'hydrolyser le lactose, suppléant la déficience en lactase intestinale des intolérants, et réduisant ainsi les symptômes (douleurs abdominales, flatulences...).

...et en cas de diarrhée

De nombreuses études chez l'enfant montrent également que les ferments lactiques peuvent réduire le nombre d'épisodes de diarrhée, notamment à rotavirus, ou raccourcir leur durée. Le mécanisme d'action est à l'étude et pourrait passer par la production de substances antimicrobiennes, la compétition pour des nutriments ou des récepteurs d'adhésion, des actions antitoxines et la stimulation du système immunitaire.

Dans ces cas où le réflexe est habituellement de supprimer les produits laitiers, les yaourts et les laits fermentés peuvent être consommés. On peut ainsi éviter de priver l'enfant d'une source majeure de calcium et maintenir plus facilement un apport calcique suffisant.

■ Des protéines pour grandir avec des os solides

Les produits laitiers frais apportent des protéines d'une excellente valeur biologique, c'est-à-dire d'une grande efficacité pour couvrir les besoins protéiques. En effet, elles ont des teneurs élevées en acides aminés indispensables dans des proportions proches de celles des besoins de l'Homme. Les apports nutritionnels conseillés chez l'enfant de 4 à 10 ans sont de 0,9 g de protéines par kilo de poids corporel et par jour. Les protéines sont nécessaires à la croissance et au renouvellement des tissus. Des études récentes suggèrent qu'elles exercent également en effet positif sur la synthèse osseuse, par l'intermédiaire d'un facteur de croissance, l'IGF1.

Ainsi la bonne santé des os dépend non seulement du calcium, du phosphore, de la vitamine D, mais aussi des protéines. Grâce à leur profil nutritionnel, les produits laitiers frais participent largement à la couverture de ces besoins.

Les produits laitiers frais...

... et l'actualité

■ Distribution de produits laitiers dans les écoles

Le PNNS et la "circulaire de l'écologiste" recommandent la distribution de lait et de produits laitiers à l'école.

Cette orientation ne date pas d'aujourd'hui. Elle a été instaurée par Pierre Mendès-France dans les années cinquante. C'est la Commission Européenne qui participait alors largement au financement. Les municipalités ont depuis pris le relais et peuvent donc subventionner en partie l'achat des produits laitiers. Les aides s'appliquent aux laits, aux yaourts entiers, demi écrémés et écrémés, aux fromages frais et fondus, ainsi qu'aux fromages affinés distribués en collation ou pendant les repas.

Bientôt un nouvel étiquetage du taux de matière grasse des fromages

Jusqu'à maintenant, les teneurs en matières grasses (MG) des fromages étaient exprimées en % de la matière sèche, c'est à dire par rapport à ce qui reste après complète déshydratation du produit. Pour harmoniser l'étiquetage des fromages avec celui des autres produits alimentaires, un nouveau décret va prochainement modifier ce mode d'expression : la teneur en MG sera exprimée par rapport au poids total du produit.

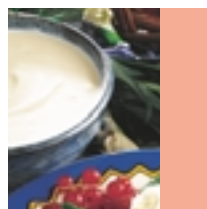
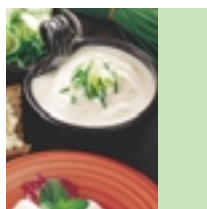
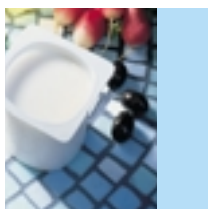
Par exemple un fromage blanc actuellement étiqueté à 40 % de MG, qui contient 82 % d'eau, sera étiqueté, suite au nouveau décret, avec sa teneur effective, soit 7,2 % par rapport au poids total. Un fromage blanc à 20 % (et 85 % d'eau) sera étiqueté à 3 % de MG.

Ainsi les consommateurs pourront connaître directement la teneur effective en lipides des fromages.

Les atouts gustatifs et pratiques des produits laitiers frais au quotidien

Outre leurs qualités nutritionnelles, les produits laitiers frais sont des produits aux goûts très variés, pratiques et ludiques (couleurs et formes des packaging) :

- les yaourts et les laits fermentés se déclinent sous divers goûts et consistances (sucrés, aromatisés, aux fruits en morceaux ou mixés...). Ils sont faciles à transporter, comme le yaourt "à boire" (ou liquide), le yaourt "en tube", le yaourt conditionné afin consommé sans cuillère...
- les desserts lactés frais jouent la carte de la gourmandise (variété des saveurs),
- les fromages frais (fromages blanc et petits suisses) sont conditionnés en emballages individuels leur assurant une souplesse de consommation.



Pour tout renseignement complémentaire et/ou pour abonner des confrères à cette lettre, contactez nous :

SYNDIFRAIS 42, rue de Châteaudun, 75314 Paris cedex 09

Web : www.syndifrais.org • E-mail : syndifrais@syndifrais-syndilait.org

Télécopie : 01 42 80 63 90