

## LES PRODUITS LAITIERS

**Les produits laitiers** constituent une grande famille d'aliments qui découlent tous du même aliment d'origine : le lait. Généreux, celui-ci a donné naissance à une multitude de produits : yaourts, laits fermentés, fromages blancs et fromages.

### 1. Que nous apportent-ils ?

Les produits laitiers nous apportent

- **Des protéines**, en quantités variables allant de 3g/100ml dans le lait jusqu'à 28g/100g dans certains fromages à pâte cuite.  
Les 3 produits laitiers recommandés par jour en font des partenaires essentiels dans l'apport de protéines quotidien.
- **Des matières grasses**. Le lait contient naturellement des matières grasses. La teneur en matières grasses du produit va dépendre de la concentration liée au procédé de fabrication. Ainsi, les fromages ont une teneur en matières grasses plus élevée que les produits laitiers frais (yaourt, fromage blanc...). Sachant qu'il existe des produits allégés, la teneur en matières grasses de cette famille varie de 0g à 28g/100g.
- **Du calcium**. Les produits laitiers sont la principale source de calcium de notre alimentation. Le calcium a pour fonction première, en collaboration avec d'autres minéraux et vitamines, de construire (minéraliser) et de conserver en santé les os et les dents.

#### Le saviez-vous ?

Les os sont des « réservoirs » de calcium dans lesquels le corps vient puiser quotidiennement la quantité dont il a besoin. C'est pourquoi il est important de maintenir ce capital en calcium pour alimenter régulièrement le corps.

Le calcium a d'autres vertus : il intervient dans la contraction des cellules musculaires (incluant le cœur) et dans la coagulation sanguine.

Il est important de ne pas perturber les enfants qui ne peuvent pas consommer de produits laitiers, en raison d'allergies notamment. D'autres catégories d'aliments permettent un apport en calcium : eaux minérales, certains légumes, poissons (sardines entières) et fruits secs. Mais il est plus difficile d'atteindre sans laitages la quantité quotidienne de calcium recommandée.

## **2. Quelle est la quantité de consommation recommandée ?**

Les besoins en calcium varient en fonction de l'âge. Pour les enfants de 3 à 11 ans, l'apport nutritionnel conseillé est couvert par la consommation de trois (ou quatre) produits laitiers par jour : l'idéal étant d'en consommer un à chaque repas. Chez l'adolescent, il est recommandé de consommer l'équivalent d'un litre de lait/jour.

## **3. Comment faut-il les consommer ?**

Il n'y a pas un mais des produits laitiers : jouez sur leurs diversités en alternant différentes variétés : lait, fromage blanc, fromage, yaourt.

Pour équilibrer les apports en matières grasses, consommez des produits laitiers avec des pourcentages différents sur la journée : par exemple du lait demi écrémé au petit déjeuner, un fromage à 45 % de MG au déjeuner, un yaourt aux fruits au goûter.... Mais le produit laitier peut être aussi consommé cuisiné dans une recette comme c'est le cas dans un gratin : à ce moment là l'étape « fromage » sera sautée.

## **4. Comment optimiser la consommation de produits laitiers ?**

Consommer des produits laitiers en quantité recommandée permet d'apporter au corps la quantité de calcium dont il a besoin. Encore faut-il que ce dernier soit correctement assimilé lors de la digestion ! Pour ce faire, la vitamine D est un partenaire indispensable. Elle est naturellement fabriquée au niveau de la peau sous l'action des rayons du soleil. Pour compenser la période d'ensoleillement insuffisant, elle est apportée 1 à 2 fois par an sous forme médicamenteuse (100 000 UI).

La pratique régulière d'une activité physique facilite la fixation du calcium dans le squelette et joue ainsi un rôle dans la solidité globale des os. En effet, le calcium permet de construire des os en bonne santé quand le sport, lui, permet de densifier les muscles et de développer les réflexes qui respectivement protègent les os et préviennent les chutes. Le sport joue donc aussi un rôle dans la prévention des fractures.

**B I E N M A N G E R,  
C ' E S T B I E N J O U É !**

## **5. Comment faire passer le bon message ?**

Quelques messages :

- *Les produits laitiers apportent le calcium nécessaire à la construction et la santé des os*
- *Manger trois à quatre produits laitiers par jour permet d'apporter au corps le calcium dont il a besoin*
- *Variez les plaisirs : variez les produits laitiers !*
- *Calcium et activité physique, un bon duo pour un corps solide !*