

Fromage : comment allier **plaisir et équilibre** **alimentaire ?**





SOMMAIRE

- ◆ Faites le point sur **LE FROMAGE !** Pages 4-5
- ◆ Des fromages pour aider les **ENFANTS** à bien grandir. Pages 6-7
- ◆ Alimentation équilibrée de **L'ADULTE** : le fromage c'est permis ! Pages 8-9
- ◆ Le fromage, l'allié santé des **PERSONNES ÂGÉES.** Pages 10-11

Quelques notions clés en nutrition...

Protéines : les protéines assurent la **croissance et l'entretien** des tissus de l'organisme, en particulier des muscles et du squelette. Ce sont les "briques" de notre corps.

Vitamines : indispensables à notre santé, elles participent à de nombreuses réactions chimiques dans notre organisme. Notre corps ne les fabriquant pas, **elles doivent être apportées par une alimentation variée et équilibrée.**

Calcium : minéral qui contribue principalement à l'**élaboration des os et des dents**, et qui assure leur solidité.

Programme National Nutrition Santé : plan d'action soutenu par les pouvoirs publics ayant pour objectif général **d'améliorer l'état de santé** de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses facteurs déterminants qu'est la **nutrition.**

■ L'Institut Fromages & Santé, un institut à votre écoute

L'Institut Fromages & Santé a été créé pour promouvoir l'intérêt nutritionnel des produits fromagers auprès des professionnels de santé et du grand public. Association de loi 1901, l'Institut Fromages & Santé a pour objectif de donner aux produits fromagers une place légitime dans l'équilibre alimentaire d'aujourd'hui.

Pour répondre à toutes vos questions, l'Institut Fromages & Santé diffuse des conseils pratiques et des informations médicales concrètes validés par un comité scientifique pluridisciplinaire, autour des qualités nutritionnelles du fromage.

■ Le fromage, source de plaisir et de santé

Manger équilibré, c'est préserver sa santé. Selon les recommandations nutritionnelles issues du Programme National Nutrition Santé (PNNS), une alimentation équilibrée comprend au quotidien :

- 5 fruits et légumes



- 1 à 2 fois du poisson, de la viande ou des œufs



- des féculents à chaque repas



- 3 produits laitiers dont **une portion de fromage**.



Et il est recommandé d'éviter une consommation excessive en :

- sel
- matières grasses (beurre, huile, crème fraîche...)
- produits sucrés.

Le fromage a donc une place à part entière dans une alimentation équilibrée. Pourtant, face aux pressions médiatiques et médicales sur la surcharge pondérale et les maladies cardiovasculaires, le fromage est souvent exclu des régimes alimentaires...à tort !

Les produits fromagers doivent retrouver leur place dans une alimentation variée et équilibrée. **Le fromage apporte en effet de nombreux nutriments : calcium, protéines, vitamines (A, B2, B9, B12)... essentiels à tous les âges de la vie.** Comme tout aliment "plaisir", il doit être consommé raisonnablement.

Cette brochure vous fera découvrir les bénéfices santé du fromage, et vous donnera des astuces et des conseils pratiques pour les intégrer facilement dans votre alimentation quotidienne.

Faites le point sur

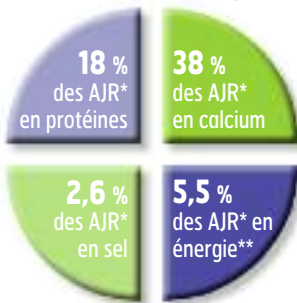
LE FROMAGE, vous en consommez régulièrement, vous savourez ses textures et ses goûts, vous l'appréciez avec une tranche de pain ou accompagné d'un fruit, mais le connaissez-vous réellement ? Découvrez sa diversité, ses apports nutritionnels et ses bénéfices santé.

Pour faire un bon fromage, il faut tout simplement du lait, des ferments et du sel. On peut aussi y ajouter des minéraux et des protéines de lait. Mais la composition nutritionnelle des produits fromagers dépend de la nature du lait (vache, brebis, chèvre...) et de la technique utilisée (elles sont multiples).

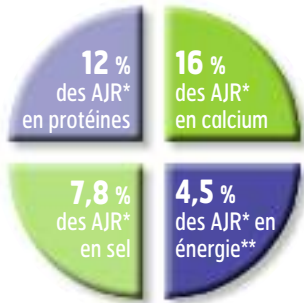
■ À chaque fromage, des apports nutritionnels spécifiques

Chaque fromage possède une composition en nutriments différente. Ils apportent tous du calcium, des protéines, des vitamines A et B et d'autres minéraux (zinc, phosphore, magnésium, sodium...), mais en proportion variable. Par exemple, à portion égale (30 g), l'emmental contient 355 mg de calcium contre 120 mg pour le camembert. Il est pour cela recommandé de diversifier sa consommation de fromages pour apporter le maximum de nutriments possibles.

■ Compositions nutritionnelles pour différentes portions de produits fromagers⁽¹⁾ :



Pâtes dures (Comté) (30 g)



Pâtes molles (Munster) (30 g)

D'autres types de fromages complètent la classification des spécialités fromagères : chèvres, pâtes persillées, fromages fondus et à tartiner.

Savoir déchiffrer les étiquettes des

Soyez vigilant, l'étiquetage des fromages change. Désormais, la teneur en matières grasses est exprimée sur le poids réel et non plus forcément sur le poids sec.

Le poids sec est le poids d'un aliment dépourvu de son eau. **Le poids réel** tient compte de l'eau présente dans un aliment.

* % des apports journaliers recommandés.

** Pour un homme de 70 kg, pratiquant une activité physique modérée.

(1) "Répertoire Général des Aliments", 2002, et "Apports nutritionnels conseillés pour la population Française", 2001.

LE FROMAGE !

■ Du fromage à tous les âges de la vie

Le fromage est bénéfique à chaque étape de la vie. **Pour les enfants**, le calcium et les vitamines contribuent à la croissance osseuse, et les protéines jouent un rôle dans la construction et l'entretien des muscles. **Pour les adultes**, les apports en calcium du fromage participent au maintien d'un solide capital osseux et les protéines permettent d'assurer l'entretien du capital musculaire. Enfin, **pour les personnes âgées**, les nutriments des produits fromagers jouent un rôle dans la prévention de l'ostéoporose et la dénutrition.



Le fromage apporte aussi des lipides (matières grasses), dont l'organisme a besoin au quotidien, en quantité raisonnable. Les lipides constituent une réserve d'énergie dans notre corps, et jouent également un rôle dans le fonctionnement des cellules, la fabrication des hormones, la bonne santé du système nerveux... C'est un excès de lipides qui est mauvais pour la santé.

■ La place du fromage dans un régime alimentaire spécifique

Bannir les fromages en raison de leur teneur en lipides et en sel entraîne la privation d'une source intéressante de calcium, de protéines et de vitamines. Surtout que les différents types de fromages présentent des teneurs en lipides très variables.

Même dans le cadre de régimes spécifiques, les fromages ont une place dans l'équilibre nutritionnel. En effet, pour les personnes souffrant d'hypertension, des **fromages "sans sel"** peuvent être recommandés. **Les spécialités fromagères allégées en matières grasses** sont adaptées aux personnes qui se soucient de leur poids ou qui ont des problèmes de cholestérol.

fromages pour bien consommer !

Attention, c'est l'affichage qui change, pas le fromage !

Avant



45 %
de matières grasses
rapporté au poids sec

=

Maintenant

21 %
de matières grasses
rapporté au poids réel

Du fromage pour aider **LES**

■ Du fromage, pourquoi ?

■ Pour une croissance harmonieuse.

Les protéines et les vitamines présentes dans les produits fromagers sont nécessaires à la croissance des enfants, à l'entretien des tissus de l'organisme (muscles, os...), à la défense contre les agressions extérieures (grâce à des protéines particulières appelées anticorps). **Les vitamines A et B2** jouent un rôle dans la croissance, le développement des organes, la fixation du fer et la vue. **La vitamine B12** est utile pour la formation des globules rouges et intervient dans le bon fonctionnement du système nerveux.

■ Pour un bon développement du capital osseux.

Le calcium est essentiel à la constitution des os, et il reste indispensable pendant la croissance pour assurer un développement harmonieux du capital osseux. **Les protéines et le phosphore** apportés par le fromage assurent une meilleure fixation du calcium sur les os.

■ Pour des dents en bonne santé.

La caséine, principale protéine du fromage, diminue l'adhérence des bactéries responsables des caries dentaires et renforce l'action protectrice de la salive.

Le calcium et le phosphore contenus dans les produits fromagers, participent à la constitution de dents solides. Ils protègent de l'acidité buccale et facilitent la fixation du fluor.

Du fromage, oui mais comment ?

Le Programme National Nutrition Santé recommande la consommation de 3 à 4 produits laitiers par jour. Comment faire ? C'est facile ! En pratique, cela peut être :



1 verre de lait
le matin



1 yaourt
le midi



1 fromage à tartiner
au goûter



1 portion de
fromage de 20 g
le soir

ENFANTS à bien grandir !

Le fromage en pratique

Il peut être consommé très tôt chez l'enfant : dès l'âge de 8 mois pour lui faire découvrir les textures et les goûts. **À partir de 18 mois**, il est possible de lui donner de vraies portions.

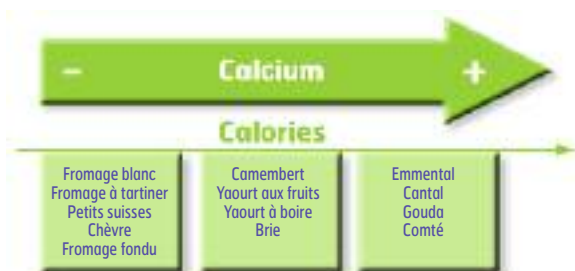


Il s'intègre parfaitement lors de la **période de diversification alimentaire** et participe à l'**éducation du goût** de l'enfant. Cette période transitoire est un moment clé dans la prévention de la surcharge pondérale de l'enfant.

Il peut constituer la base d'un **très bon goûter**. Les laitages sont souvent mis de côté au profit de produits sucrés. Pour faire le plein d'énergie et tenir jusqu'au dîner en évitant les grignotages, un goûter équilibré est la solution idéale. Une portion de fromage accompagnée d'une tranche de pain complet et d'un fruit de saison ravira les petits et les mamans.

Astuce fromage

Les produits fromagers et laitiers fournissent du calcium en différente quantité. Les plus riches en calcium sont aussi les plus riches en calories. Pour cela, il est conseillé de **varier les types de fromages consommés**.



Menu fromage malin !

Apprenez à vos enfants à **consommer le fromage autrement** en les intégrant à part entière dans vos plats. Pourquoi ne pas essayer des recettes rapides et équilibrées qu'ils apprécieront ? Testez ainsi le camembert pané sur lit de mesclun, des tronçons de concombre aux tomates et au fromage à pâte fraîche, des lasagnes aux courgettes et au camembert, ou encore des pommes de terre gratinées au saumon et au fromage à pâte pressée. C'est aussi une façon judicieuse de faire manger des légumes aux enfants.

Alimentation équilibrée de L'AD

■ Le fromage, pourquoi ?

- **Parce que la consommation de lait diminue chez les adultes** : en effet, 9 enfants sur 10 boivent du lait contre 6 sur 10 pour les adultes⁽¹⁾. Les produits fromagers constituent une solution intéressante pour pallier cette baisse de consommation.
- **Pour le maintien d'un apport suffisant en calcium** et la préservation d'un bon capital osseux. Un apport convenable en calcium peut permettre de limiter le risque d'une perte osseuse à long terme.
- **Parce que chez les femmes enceintes, les besoins en calcium sont accrus**. Il est important d'augmenter la consommation de produits laitiers pour garantir des apports en calcium suffisants à la mère et l'enfant.
- **Car les fromages apportent entre autres des vitamines A et B2**, qui jouent un rôle important dans la vue, le renouvellement cellulaire, la synthèse des tissus, des cellules sanguines et nerveuses ainsi que dans le processus d'anti-oxydation.



Du fromage, oui mais comment ?

Le Programme National Nutrition Santé recommande la consommation de 3 produits laitiers par jour chez un adulte. En pratique, cela peut être :



1 café au lait
le matin



1 portion de fromage
de 30 g le midi



1 yaourt
le soir

(1) Enquête CCAF, Crédoc, 2004.

ULTE : le fromage, c'est permis !

■ Le fromage en pratique

Dans le cadre d'une consommation raisonnée quotidienne, **une portion de fromage doit être de 30 g**. En pratique, c'est par exemple :

- deux rondelles de chèvre de 15 g
- 1 cuillère à soupe de gruyère râpé et 20 g de fromage à tartiner
- 1 portion de fromage ail et fines herbes et 1 portion individuelle de fromage fondu.

■ Astuce fromage

Vous n'êtes pas un adepte du triptyque : entrée + plat + fromage ? Alors ajoutez à vos plats (potages, purées, salades, pâtes...) une touche "fromage" : dés de fromage, fromage frais, fondu ou râpé.

Et puis pourquoi ne pas remplacer de temps à autre la viande par du fromage ? Il apporte aussi des protéines. Ainsi une **assiette de fromages** accompagnée de légumes ou de salade est un excellent plat équilibré. Vous pouvez ainsi composer vos assiettes fromage en fonction de vos envies. Par exemple avec :

- 30 g de camembert
- 20 g de comté
- 30 g de bleu

Cette assiette de fromages apporte autant de protéines (20 g) que 100 g de steak haché (21 g). La consommation de ce type d'assiette fromagère exclut toute autre consommation de fromage dans la journée.

■ Menu fromage malin !

On pense à faire gratiner les pâtes ou les légumes, mais pourquoi ne pas les farcir de fromage ?

Vous pouvez ainsi réaliser des petits poivrons farcis au fromage frais demi-sel, des tomates farcies au concombre et au fromage frais nature à tartiner, ou des petits farcis au camembert.



Le fromage l'allié santé

■ Le fromage, pourquoi ?

▮ **Parce que les femmes ménopausées et les hommes de plus de 65 ans** ont des besoins nutritionnels (notamment en calcium) aussi importants que ceux des adolescents.



▮ **Parce que les fromages apportent des quantités significatives de calcium et de protéines.** Des apports en calcium, protéines et vitamine D en quantité suffisante, accompagnés d'une activité physique régulière permettent de réduire les risques d'ostéoporose et de fractures.

▮ **Pour limiter le risque de dénutrition chez les personnes âgées,** surtout lorsqu'elles sont seules à domicile ou hospitalisées, il est capital d'éviter la perte de poids et de préserver la masse musculaire. Le fromage est une source de protéines et d'énergie très utile dans ce cas ; il contribue au maintien de la masse musculaire et limite la perte de poids.

▮ **Parce que c'est une solution idéale** pour pallier les problèmes de mastication, de troubles de l'appétit ou de digestion. Le fromage peut ainsi être une bonne solution pour réveiller les papilles et l'appétit, c'est un des plaisirs de la table.

Du fromage, oui mais comment ?

Le Programme National Nutrition Santé préconise la consommation de 3 à 4 produits laitiers par jour.



1 verre de lait
le matin



1 portion
de fromage de
30 g le midi



1 fromage fondu
en collation



1 yaourt
le soir

des **PERSONNES ÂGÉES**

■ **Le fromage en pratique**

Chez les personnes âgées, il est conseillé de **multiplier les prises alimentaires** de faible volume pour augmenter les apports caloriques. Le fromage peut facilement s'intégrer dans ces collations sans en augmenter le volume.

■ **Astuce fromage**

Pour réveiller l'appétit, il est possible par exemple :

- d'ajouter des petits cubes de fromages (mozzarella, chèvre, roquefort, emmental...) dans les salades ou les pâtes,
- d'incorporer du fromage dans certaines sauces,
- d'enrichir les soupes d'une cuillère de fromage râpé ou de fromage frais.

■ **Idées entrées fraîcheur !**

Essayez **les entrées au fromage** comme par exemple une salade de poulet au camembert, une salade de torsades au basilic et au fromage à pâte pressée, ou une salade de pommes de terre au fromage à pâte molle.



Testez vos connaissances sur les fromages !

1- Combien un adulte doit-il consommer de produits laitiers par jour selon les recommandations du Programme National Nutrition Santé ?

- A- 5 B- 4 C- 3

2- Dans le cadre d'une consommation alimentaire raisonnée, à combien estime-t-on la taille d'une portion de fromage idéale chez un adulte ?

- A- 50 g B- 40 g C- 30 g

3- Outre le calcium, les fromages apportent :

- A- des vitamines A et B
 B- des glucides (sucre)
 C- des protéines et des minéraux

4- La consommation régulière de fromages dans le cadre d'une alimentation équilibrée participe à la prévention :

- A- de l'ostéoporose
 B- des allergies
 C- des migraines

5- Quelles sont les personnes qui ne peuvent pas consommer de fromages ?

- A- les adultes ayant du cholestérol
 B- les adultes souffrant d'hypertension
 C- aucune, tout le monde peut en consommer dans le cadre d'une alimentation équilibrée

- **Si vous avez moins de 2 bonnes réponses :**

Vous avez encore quelques lacunes sur les fromages. Apprenez à mieux les connaître et à découvrir leurs bénéfices santé grâce à cette brochure.

- **Si vous avez entre 2 et 4 bonnes réponses :**

Les fromages vous sont familiers et vous avez une assez bonne perception de leurs apports nutritionnels. Pour consommer intelligemment les fromages, profitez de cette brochure pour compléter vos connaissances.

- **Si vous avez 5 bonnes réponses :**

Bravo ! les fromages n'ont plus de secret pour vous.

RÉPONSES :

1/C (pour plus d'informations, cf. page 8), 2/C (cf. page 9), 3/A et C (cf. page 4 et 6), 4/A (cf. page 10), et 5/C (cf. page 5).

Institut Fromages & Santé
42, rue Châteaudun - 75009 Paris
e.mail : ifs@fromages-sante.fr