

Quelle place pour
les **fromages**
chez vos **patients** ?





Le fromage, un aliment plaisir et santé pour vos patients !

L'alimentation est une source de plaisir et de convivialité pour vos patients, mais elle doit être aussi un pilier de leur santé.

On constate aujourd'hui que sous l'influence des exigences grandissantes en matière de nutrition, la consommation du fromage tend à baisser auprès de l'ensemble de la population et particulièrement des enfants. En raison de leur teneur en lipides et en sel, ils sont trop souvent mis à l'écart des régimes alimentaires. Les fromages sont pourtant des sources intéressantes de calcium, de vitamines et de protéines et sont nécessaires à l'équilibre alimentaire.

Les produits fromagers doivent retrouver leur place dans l'alimentation en raison de leur intérêt nutritionnel, mais ils doivent être replacés dans le cadre d'une consommation raisonnée et ceci, à tous les âges de la vie.

En faisant évoluer les textures, les saveurs, les présentations, voire les compositions, les fromages ont su s'adapter aux comportements alimentaires d'aujourd'hui tout en conservant leurs qualités nutritionnelles et gustatives.

Cette brochure vous fera redécouvrir les bénéfices santé des fromages et vous donnera les clés pour les conseiller dans l'alimentation de vos patients.



SOMMAIRE

- ◆ Découvrir le fromage Pages 4-5
- ◆ Participez à l'éducation alimentaire de vos jeunes patients Pages 6-7
- ◆ Conservez le plaisir des aliments chez vos patients aux régimes spécifiques Pages 8-9
- ◆ L'alimentation de vos patients âgés : un enjeu majeur Pages 10-11



Découvrir

■ **Le fromage, un aliment “plaisir” ancré dans la culture alimentaire française**

En France, le fromage occupe une place essentielle sur le plan gastronomique : cet aliment “plaisir” est très présent dans le comportement alimentaire de vos patients. Il est bien connu que la France se distingue d'ailleurs par **sa diversité fromagère** qui ne cesse d'évoluer pour s'adapter aux modes alimentaires. Le fromage a toutefois su conserver les qualités inhérentes au lait.

■ **Une diversité fromagère unique**

Le fromage est fabriqué à partir de lait de vache, de brebis, de chèvre ou de bufflonne (mozzarella), de ferments et de sel. Certaines spécialités fromagères utilisent d'autres ingrédients comme des minéraux ou des protéines du lait. Les techniques de fabrication des fromages sont multiples et aboutissent à la production d'environ **1000 produits fromagers différents**. C'est d'ailleurs la technique de fabrication employée qui détermine la composition nutritionnelle finale du fromage.

On distingue les classes fromagères suivantes :

- pâtes molles (camembert, munster...)
- pâtes dures (comté, emmental...)
- pâtes persillées (bleus, roquefort...)
- chèvres
- fromages fondus
- fromages à tartiner

La teneur nutritionnelle (protéines, minéraux, matières grasses, sel...) varie donc d'une famille fromagère à une autre.

le fromage

■ Le fromage, un aliment de bonne qualité nutritionnelle

Les produits fromagers sont des aliments d'une qualité nutritionnelle remarquable grâce à leur richesse en nutriments et en micronutriments. Connus pour leurs apports en **calcium**, ils fournissent aussi **des protéines aux acides aminés indispensables, des vitamines A et B, et des minéraux**. Dans une portion de 30 g de produit, les fromages apportent un concentré de calories utiles, c'est-à-dire des calories remplies de nutriments nécessaires à l'organisme.

Tableau comparatif de la composition nutritionnelle des produits fromagers⁽¹⁾

Fromages	Comté	Munster	Camembert	Fromage fondu
Constituants	(30 g)	(30 g)	(30 g)	(17,5 g)
Protéines (g/portion consommée)	8,8	5,9	6,3	2,9
Calcium (mg/portion consommée)	294	129	141	52,2
AGS* (g/portion consommée)	5,7	5,4	4	2,4
Sodium (mg/portion consommée)	94,5	279	150	204,2

* AGS : Acides Gras Saturés

(1) Répertoire Général des aliments, tables des compositions, J-C Favier et al, INRA, Tec&Doc Lavoisier, 1995.



Participez à de vos

Le fromage en quelques points...

- **Les nutriments du fromage participent à la construction du capital osseux des enfants.**

Vrai. Les produits fromagers fournissent du calcium indispensable à la formation des os chez les enfants en pleine croissance. Le **calcium laitier** est particulièrement biodisponible : sa fixation osseuse est facilitée grâce aux **protéines** et au **phosphore** également présents dans les fromages.

- **La consommation de fromages est en hausse chez les enfants.**

Vrai/Faux. En 10 ans, la consommation de fromages en France est passée de 19,7 kg/habitant à 24 kg/habitant, soit une progression de 22 %. En 2006 néanmoins, la consommation de fromages a baissé de 0,7 %. On constate en parallèle, une augmentation des apports énergétiques quotidiens et de la consommation de produits transformés. Pourtant, les produits fromagers sont de bonnes sources de nutriments et participent de plus à **l'éducation du goût de l'enfant**. Ainsi, consommer une part de fromage au goûter avec un fruit et du pain constitue une alternative aux encas sucrés et gras. Ce type de collation peu sucré constitue **un goûter consistant et équilibré** qui limite les risques de grignotage.

- **Le fromage protège les enfants des caries**

Vrai. L'OMS reconnaît le rôle protecteur du fromage dans la prévention des caries. **La caséine** contenue dans les produits laitiers permet de diminuer l'adhérence des bactéries responsables de la carie dentaire et renforce l'action protectrice de la salive. **Le calcium** des fromages participe avec **le phosphore** à la constitution de dents solides. Ils protègent l'acidité buccale et facilitent la fixation du fluor.

Le fromage en pratique

La découverte des saveurs des fromages peut se faire très tôt chez l'enfant : dès l'âge de 8 mois. A partir de 18 mois, lors de la diversification alimentaire, une portion de fromage au quotidien peut être consommée par l'enfant. Pour les enfants qui n'aiment pas les viandes ou les poissons, les fromages constituent une solution pratique pour satisfaire leurs apports en protéines animales.

l'éducation alimentaire

jeunes patients

Cas patient

Xavier, 9 ans : sans activité physique, passe son temps libre devant la TV. Il présente une légère surcharge pondérale.

Petit déjeuner

- Un bol de lait chocolaté (250 ml)
- Des céréales peu sucrées (30 g pétales de blé ou de riz soufflé)
- Une orange pressée

Déjeuner

Entrée : concombre (80 g) avec 10 ml d'huile

Plat : une escalope de poulet grillée (100 g) et des carottes vichy (150 g) à la margarine (10 g)

Dessert : une crème dessert vanille (100 g) et une prune
Pain (60 g ou 1/4 de baguette) et eau

Goûter

Du pain complet (40 g) et de l'emmental (20 g)

Dîner

Entrée : un potage de légumes (pommes de terre, carottes, navets 80 g au total) et au beurre (5 g)

Plat : des pâtes torsades (75 g cru) à la sauce tomate (1 cuillère à soupe) et à la margarine (10 g)

Dessert : Mimolette (20 g) et raisin noir (100 g)
Pain (60 g) et eau

Apport total du menu : 1920 Kcal (97,5% des ANC) dont

- 14,5%* de protéides, 32,5%* de lipides et 53%* de glucides
- calcium = 1085 mg (124% des ANC)**

* % de l'AET, Apport Energétique Total.

** Apports Nutritionnels Conseillés.

Remarque : Pour une croissance harmonieuse, l'enfant doit avoir 2 h d'activité physique par semaine. Une seule part de viande, poisson ou œufs par jour est nécessaire.



Conservez le chez vos patients

Le fromage en quelques points...

- **La consommation de fromages est déconseillée en cas de régimes alimentaires spécifiques.**

Faux. C'est le surplus de lipides qui est néfaste pour la santé pas les lipides eux-mêmes. Ils sont nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Les produits fromagers, s'ils sont consommés **en quantité raisonnable**, s'intègrent parfaitement à un régime alimentaire équilibré spécifique. Pour une consommation raisonnée, on considère qu'une part de fromage est de **30 g**.

- **Les patients aux régimes hypocholestérolémiants peuvent consommer des fromages.**

Vrai. Chez ces patients, il est essentiel de **rééquilibrer la répartition des acides gras saturés (AGS) et insaturés (AGI) dans leur alimentation**. Dans une alimentation équilibrée, les AGS doivent représenter 10 % des apports énergétiques journaliers⁽³⁾. **Une portion de 30 g de fromage est donc autorisée.** Par exemple, une portion de camembert couvre 15.7 % des apports nutritionnels conseillés (ANC) en AGS chez un homme adulte de 70 kilos⁽³⁾. L'équilibre en AGI est alors assuré par la consommation, également modérée, d'huile végétale riche en AGI. **Des spécialités fromagères allégées en matières grasses** existent pour les sujets aux régimes alimentaires plus stricts.

- **Il faut supprimer le fromage des régimes hyposodés.**

Faux. Il existe plusieurs stades de régimes hyposodés :

- large (1000 mg à 2500 mg de sodium)
- standard (800 à 1000 mg)
- strict (250 à 500 mg)

Les fromages sont autorisés dans les régimes hyposodés larges (25 g par jour)⁽⁴⁾. Dans les régimes modérés, du fromage frais est encore autorisé. Ensuite, la suppression des fromages se fait au cas par cas selon le profil et les pathologies associées à l'hypertension de chaque patient. Dans tous les cas, il existe **des fromages sans sel** qui peuvent s'intégrer parfaitement dans les régimes alimentaires hyposodés.

(3) Apports nutritionnels Conseillés pour la population française, 3^e édition, coordinateur Ambroise Martin, Tec&Doc, 2001.

(4) Manuel de diététique en pratique médicale courante, Albert-François Creff, 5^e édition, Masson p.88-96.

plaisir des aliments aux régimes spécifiques

Le fromage en pratique

La consommation de lait baisse chez les adultes⁽²⁾. Les fromages constituent une alternative intéressante, en complément des yaourts. Les produits laitiers doivent garder une place de choix dans l'alimentation, au risque d'aboutir à des déficits nutritionnels en calcium et en vitamines. La consommation des fromages doit rester raisonnée : la portion idéale de fromage est estimée à 30 g.

Cas patient

Daniel, 45 ans, fumeur, présente une hypertension et une hypercholestérolémie.

Petit déjeuner

- Café au lait (150 ml)
- Pain (100 g ou 1/3 de baguette) avec beurre ou margarine (15 g)
- 2 Kiwis

Déjeuner

- Entrée :** taboulé (100 g) assaisonné d'une cuillère à soupe d'huile d'olive
- Plat :** brochettes de veau (100 g) avec des haricots verts (350 g) et 10 g de margarine
- Dessert :** **1 portion de Munster** (30 g) et 1 pomme
Pain (80 g) et eau

Dîner

- Entrée :** tomates (100 g) et une cuillère à soupe d'huile d'olive
- Plat :** risotto de la mer (thon, crudités, moules...) (90 g)
- Dessert :** 1 yaourt nature et 1 banane
Pain (100 g) et eau

Apport total du menu : 2520 Kcal (101% des ANC) dont

- 14%* de protides, 30%* de lipides et 56%* de glucides
- calcium = 1043 mg (116% des ANC)**

* % de l'AET, Apport Énergétique Total.

** Apports Nutritionnels Conseillés.

Remarque : L'arrêt du tabac et la pratique d'une activité physique régulière (marche, vélo, bricolage...) même minime aident à normaliser la tension artérielle et les paramètres lipidiques.



L'alimentation un enjeu

Le fromage en quelques points...

■ **Les nutriments du fromage participent au ralentissement de la déminéralisation osseuse liée au vieillissement.**

Vrai. Le calcium apporté par les produits fromagers associé aux protéines lactières et aux minéraux contribue à lutter contre **l'ostéoporose** dont peuvent souffrir les adultes à partir de 50 ans. Ainsi, 40% des femmes de plus de 75 ans sont concernées par les **risques de fracture** et de **tassements vertébraux**. L'ostéoporose est responsable de fractures chez 20% des hommes. Ils seront de plus en plus concernés par ce problème avec l'allongement de l'espérance de vie.

Il est démontré qu'une consommation élevée de calcium alimentaire apportée notamment par les fromages lutterait contre l'ostéoporose et le risque de fractures⁽⁵⁾. Pourtant aujourd'hui, **59% des femmes de plus de 55 ans ont des apports inférieurs aux 2/3 des ANC en calcium⁽²⁾**. Les sujets âgés sont souvent aussi en déficit de protéines à l'origine de la fonte musculaire.

Eviter la dénutrition chez la personne âgée, un enjeu majeur

L'étude de S. Roberts a mis en évidence qu'une perte de poids chez une personne âgée à la suite d'une période de sous-alimentation n'est plus récupérable contrairement au sujet jeune⁽⁷⁾. C'est pourquoi il est impératif de dépister et prévenir la dénutrition.

■ **Les produits fromagers sont particulièrement adaptés à l'alimentation du sujet âgé**

Vrai. Les fromages sont des aliments de choix pour les sujets âgés. En un faible volume, ceux-ci leur procurent un apport protéique conséquent. **Les protéines** contenues dans les fromages sont de **haute valeur biologique** et apportent tous les acides aminés indispensables aux sujets âgés. De plus, ils sont parfaitement adaptés aux patients qui présentent des **problèmes de mastication, de digestion ou des troubles du goût et de l'appétit⁽⁵⁾**. La diversité des textures et des saveurs fromagères permet de réveiller les papilles et l'appétit de ces sujets.

(2) Crédoc, enquête CCAF 2004.

(5) Dr. Monique Ferry, Cahiers de nutrition et de diététique 2005, et EURONUT-SENECA; HSI: S1-S66.

(7) Susan Roberts, «Control of food intake in older me», JAMA 2004, vol 272, n° 20

de vos patients âgés : majeur

Le fromage en pratique

Chez les personnes âgées, il est conseillé de multiplier les prises alimentaires de faible volume pour augmenter les apports caloriques.

Il est alors possible d'enrichir les préparations culinaires avec des produits fromagers. C'est un moyen simple et peu coûteux d'augmenter les apports en calcium et en protéines, sans augmenter le volume des plats.

Cas patient

Albertine, 75 ans, vit seule : présente une perte d'appétit et de poids.

Petit déjeuner

- Thé au lait (200 ml)
- Pain (60 à 80 g) beurré (15 g) au miel (20 g)
- Un verre de jus de fruit

Déjeuner

- Entrée :** carottes râpées (100 g) avec 10 ml d'huile
Plat : un steak haché (100 g) avec du gratin dauphinois (200 g) dont 10 g de gruyère pour le gratin
Dessert : **1 morceau de Camembert** (30 g)
Pain (60 g) et eau

Collation

- Type sucrée : pain brioché, entremets au chocolat et compote poire ou
- Type salée : une tranche de pain complet avec **20 à 30 g de chèvre**

Dîner

- Plat :** Potage de légumes à la **crème de gruyère** (25 g soit 1 à 2 portions de fromage fondu)
Dessert : 2 petits suisses à la confiture et 2 clémentines
Pain (60 g) et eau

Apport total du menu : 1950 Kcal (83% des ANC) dont

- 17%* de protides, 34%* de lipides et 49%* de glucides
- calcium = 1120 mg (93% des ANC)**

* % de l'AET, Apport Énergétique Total.

** Apports Nutritionnels Conseillés.

Remarque : L'activité physique et le maintien d'une vie sociale stimulent l'appétit et mobilisent les muscles et les articulations.



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**.

Afin d'apporter des réponses aux acteurs de la santé, l'Institut Fromages & Santé rassemble et communique des informations scientifiques sur les **apports nutritionnels du fromage**. Ces données sont diffusées en parallèle sous forme de conseils pratiques au grand public.

En 2006, l'Institut a décidé de mener des actions ciblées autour des qualités nutritionnelles du fromage à destination des médecins et des nutritionnistes. Le comité scientifique pluridisciplinaire de l'Institut est présidé par le **Pr Paul Valensi**, chef du service Endocrinologie-Diabétologie-Nutrition à l'Hôpital Jean Verdier de Bondy. Il est composé de :

- **Dr Guillaume Charpentier**,
Chef du service d'Endocrinologie-Diabétologie,
Hôpital Sud-Francilien (Corbeil).
- **Dr Monique Ferry**,
Chercheur, Nutrition-Gériatrie, INSERM (Paris).
- **Pr Olivier Goulet**,
Chef du service de Gastro-Entérologie et Nutrition,
Hôpital Necker-Enfants Malades (Paris).
- **Dr Pierre Sabouret**,
Cardiologue, Praticien - Attaché à l'Institut du Cœur,
Hôpital Pitié-Salpêtrière (Paris).
- **Pr Daniel Tomé**,
Professeur de Nutrition Humaine à l'Institut National Agronomique
(Paris-Grignon).

L'Institut Fromages & Santé apporte aux professionnels de santé des réponses cliniques concrètes sur la place des fromages dans la santé.

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