



Les produits laitiers

sodexo 

À votre santé !

Vous disposez librement, heureusement d'ailleurs, de votre propre corps. Bien entendu, cela implique une certaine responsabilité. Tout ce que vous mangez et buvez a une influence sur le mécanisme. « On devient ce qu'on mange », un dicton plus que jamais d'actualité.

Un dirigeant ne peut exercer correctement sa fonction que s'il prête une oreille attentive – à son corps, dans ce cas-ci – et s'il reçoit les bonnes informations pour prendre ses décisions. Cependant, les médias nous inondent souvent d'informations contradictoires à propos de l'alimentation et de son influence sur notre organisme. Notre charte santé « Le goût des saveurs, le plaisir du bien-être » nous sert non seulement de fil conducteur pour proposer des plats sains et équilibrés, mais elle nous permet également d'informer nos clients sur cette thématique.

Sodexo vous informe par le biais d'affiches sur la composition des repas, sur les aliments et sur l'indice de masse corporelle (IMC) et les conseils pour bouger. N'oublions pas non plus le Vitality corner dans votre entreprise, où un diététicien répond à vos questions alimentaires sur un stand d'information installé dans votre restaurant. La brochure « Les produits laitiers » fait partie d'une série de livrets pratiques qui abordent tous un thème diététique. Rédigés dans un langage clair et étayés des chiffres nécessaires, ces livrets sont truffés de trucs et astuces que vous pourrez immédiatement mettre en pratique.

De nombreuses campagnes publicitaires vantent les bienfaits nutritionnels du lait, qui sont bien ancrés dans notre mémoire collective. Mais l'on ne clôt pas la discussion à propos des produits laitiers en se limitant à dire qu'ils constituent une bonne source de protéines et de calcium. Quid des allergies et des compléments alimentaires dans les produits laitiers ? Tous les produits laitiers sont-ils aussi sains ou efficaces ? Découvrez-le vous-même, avec ou sans moustache blanche.



Michel Croisé  
CEO de Sodexo



## **A. LES PRODUITS LAITIERS, UNE SOURCE DE ...**

### **1. GENERAL**

Les produits laitiers sont une source importante de calcium, de phosphore, de protéines de haute valeur biologique (comme de la viande, du poisson ou des œufs) et de vitamines A, D, B2 et B12. S'ils ne sont pas enrichis en sucre et que vous les choisissez allégés, ils ne contiennent en général que peu de calories.

Cette famille comprend :

- Le lait qui est sécrété par les mammifères. Le terme de "lait", sans autre qualificatif qui l'accompagne, ne peut être utilisé que pour le lait de vache.
- Les laits transformés : stérilisés, pasteurisés, en poudre, en conserve,...
- Les laits modifiés comme les yaourts et desserts lactés
- Les fromages : frais ou affinés

La crème fraîche et le beurre sont classés dans la famille des matières grasses car ils sont très riches en graisses. Les glaces sont quant à elles classées dans la famille des superflus car elles sont riches en sucre.

## 2. INTERET NUTRITIONNEL

### Protéines

Les protéines du lait et des produits laitiers sont de haute valeur biologique à savoir d'aussi bonne qualité que les protéines de la viande, de la volaille, du poisson ou des œufs. Les protéines sont indispensables à la croissance, au remplacement et à l'entretien des tissus, au transport des éléments du sang, au fonctionnement des enzymes et des hormones, ...

La teneur en protéines varie d'environ 3,5 à 4g par 100ml pour le lait à 24g par 100g pour certains fromages.

### Lipides

Les matières grasses du lait représentent environ la moitié de sa valeur énergétique. Elles sont pour la plupart d'un intérêt médiocre puisqu'il s'agit surtout de graisses saturées. C'est pourquoi il est recommandé d'opter pour du lait ½ écrémé ou des produits laitiers allégés en matières grasses.

Les teneurs en lipides et en cholestérol vont varier selon le degré d'écémage du produit considéré. La teneur en lipides va varier de 0% pour les produits totalement écrémés à plus de 40% pour certains fromages. Elle est par exemple d'environ 28% pour le fromage en tranches de type Gouda et de 4% pour le lait entier.

### Glucides

Le lait et les produits laitiers contiennent des glucides sous forme de lactose qui intervient dans la constitution des structures cérébrales. C'est pourquoi il est quasi le seul glucide consommé par le nouveau-né. Le lactose permet également une bonne assimilation du calcium. Le lait contient environ 5g de lactose, donc de glucides, par 100 ml.

Notons que l'absorption du lactose nécessite une enzyme appelée lactase. Cette enzyme est déficiente chez certaines personnes, ce qui rend pour eux le lait difficile à digérer (diarrhées, douleurs abdominales, flatulences, ...). Les fromages à pâte dure ne contiennent généralement pas ou très peu de lactose, ce qui les rend très digestes pour les personnes intolérantes au lactose.

N'oublions pas de signaler que certains produits laitiers sont enrichis en sucre (saccharose) alors que d'autres contiennent des fruits. Il va de soi que ces produits sont plus riches en glucides que les produits laitiers nature et donc plus riches en calories. Vérifiez bien les étiquettes.

## Minéraux

- Les produits laitiers sont une très bonne source de calcium. Son rôle principal est d'assurer la solidité de notre squelette et de nos dents mais il est également indispensable à la contraction des muscles, à la coagulation sanguine et à la perméabilité des membranes cellulaires. Les besoins en calcium d'un adulte sont de 900 mg par jour. Les adolescents, les sportifs de haut niveau, les femmes enceintes ou allaitantes ainsi que les personnes âgées ont des besoins augmentés (1200mg/j). Pour couvrir les besoins quotidiens en calcium (900 mg), il est recommandé de consommer environ 3 portions de produits laitiers (un verre de lait + une tranche de fromage + 250g de fromage blanc par exemple). Les produits allégés contiennent autant de calcium (et d'autres minéraux) que les produits non allégés, ce n'est qu'en graisses et en vitamines liposolubles (vitamines qui se dissolvent dans la graisse) qu'ils ont été appauvris.
- Les produits laitiers contiennent aussi du phosphore, constituant essentiel de toute cellule vivante et intervenant dans tous les processus vitaux. Avec le calcium, il assure la solidité des os et des dents. Un bon équilibre entre ces deux minéraux est indispensable. Le rapport calcium/phosphore du lait est optimal pour la croissance puisqu'il est de 1,4.
- Les autres minéraux et oligoéléments ne sont que faiblement représentés dans le lait. Notons cependant que :
  - Le lait est pauvre en fer au moment de la récolte mais certains laits en ont été enrichis et leur teneur peut alors atteindre 1 mg pour 100 ml.
  - La teneur en sodium du lait est de 45 mg par 100 ml. Il existe des laits désodés pour les personnes qui suivent un régime sans sel strict

## Vitamines

Le lait contient :

- De la vitamine B2 indispensable au métabolisme des protéines, des lipides et des glucides.
- De la vitamine B12 indispensable à la coagulation du sang et à la synthèse de l'ADN, elle joue également un rôle de protection contre les maladies cardiovasculaires.
- De la vitamine A (liposoluble) : la teneur en vitamine A va dépendre de la teneur en matières grasses. La vitamine A joue un rôle essentiel dans la vision nocturne, la différenciation cellulaire, la croissance et la reproduction. Elle possède aussi des propriétés antioxydantes et prévient ainsi les maladies cardiovasculaires, les cancers et le vieillissement cellulaire précoce.
- De la vitamine D (liposoluble) : en faible quantité mais suffisamment que pour stimuler l'absorption et la fixation du calcium. La teneur en vitamine D va également varier selon les saisons.

## **B. LE LAIT ET LES PRODUITS LAITIERS**

### Le lait

Le lait peut provenir directement d'une unité de production laitière ("lait de ferme"), avoir subi ou non un traitement thermique, ne pas avoir été écrémé ou avoir été partiellement ou entièrement écrémé.

Le lait que nous consommons quotidiennement est obtenu après traitement thermique qui peut être de trois types :

- Pasteurisé : chauffé à au moins 71,7°C.
- UHT : lait traité selon le procédé à ultra haute température à savoir au moins 1 seconde à 135°C ce qui assure une stérilisation totale.
- Stérilisé : il a été chauffé et stérilisé dans des récipients hermétiquement fermés à deux reprises ce qui réduit son intérêt nutritionnel.

Le lait peut également être concentré par une élimination partielle de l'eau, être concentré et sucré ou être totalement déshydraté à savoir sous forme de poudre.

Le lait battu est la partie non grasse de la crème obtenue à l'occasion du barattage de celle-ci, lors de la fabrication du beurre. Il possède globalement la même composition nutritionnelle que le lait ½ écrémé mais est beaucoup plus riche en zinc.

### Les laits fermentés

D'après l'arrêté royal relatif aux yaourts et autres laits fermentés, le lait fermenté est un produit non égoutté obtenu en faisant coaguler du lait écrémé, demi-écrémé ou entier, par encensement à l'aide de bactéries lactiques, éventuellement en association avec des levures.

Le yaourt est un lait coagulé obtenu par la fermentation lactique acide due à 2 ferments : Streptococcus thermophilus et Lactobacillus bulgaricus qui sont contenus naturellement dans le lait.

La teneur en protéines du yaourt est légèrement supérieure à celle du lait et celles-ci sont également de haute valeur biologique.

Les yaourts peuvent avoir diverses teneurs en matières grasses. Comme pour le lait, il s'agit pour la majorité de graisses saturées.

- S'ils sont maigres, ils doivent contenir moins d'1% de matières grasses,
- S'ils sont naturels, ils doivent contenir minimum 1% de matières grasses
- S'ils sont au lait entier, ils doivent en contenir 3,5%.



Environ 25% du lactose va être transformé en acide lactique par les bactéries. C'est pour cette raison que les yaourts sont souvent mieux digérés que le lait. Certains yaourts contiennent beaucoup de glucides car ils ont été sucrés et/ou sont préparés à base de fruits.

La teneur en calcium du yaourt est encore supérieure à celle du lait ce qui en fait un des aliments dont la densité calcique est la plus élevée. Le rapport calcium/phosphore reste tout aussi excellent.

Composition des différents types de yaourts :

Type de yaourt	Teneur moyenne pour 100 g de produit				
	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calcium (mg)	Calories (Kcal)
Yaourt nature	4,3	1,1	4,8	170	50
Yaourt nature au lait entier	4,1	3,5	4,7	151	70
Yaourt nature maigre	4,5	0,3	4,9	150	50
Yaourt nature sucré	3,9	0,9	13,4	155	80
Yaourt maigre sucré	4	0,1	13,8	150	70
Yaourt aromatisé	4	1	14,5	150	85
Yaourt aromatisé maigre	4,3	0,1	7,1	160	50
Yaourt à boire nature sucré	2,9	1,2	12,8	110	75
Yaourt à boire aromatisé	2,9	1,4	13,3	107	80
Yaourt à boire pulpe de fruits	2,7	1,6	13,5	107	80
Yaourt au lait entier aux fruits	3,5	2,7	18	130	113

Source : Connaissance des aliments, Emile Fredot. Editions Tec & Doc.

Lors de la fabrication d'un lait fermenté, le lait de vache peut être remplacé par le lait d'autres mammifères. Le Koumis est ainsi obtenu par fermentation alcoolique (3%) du lait de jument.

Le kéfir est un lait fermenté par l'activité de *Saccharomyces kéfir* qui produit une fermentation alcoolique (1%).

Les yaourts sont d'un grand intérêt nutritionnel. En effet, l'acide lactique qu'ils contiennent inhibe le développement des germes pathogènes et stimule les mouvements du tube digestif, ce qui facilite l'élimination de ces mêmes germes pathogènes. Pour maintenir cet effet bénéfique, un apport régulier est nécessaire. En effet, les bactéries du yaourt ne s'implantent pas et doivent donc être remplacées chaque jour. Le yaourt est un aliment vivant qui est à vivement recommander car il entretient la santé de nos intestins et en diminue les dérangements.

### Les desserts lactés

Il s'agit par exemple des crèmes desserts, des mousses, des crèmes brûlées, du riz au lait, des îles flottantes, des Liégeois, des crèmes aux œufs, des flans, ... Le lait est le composant majeur des desserts lactés. Cependant, ils sont souvent très sucrés (ajout de fructose, de saccharose, de sirop de glucose, de miel, ...), et parfois très gras (ajout de chocolat, d'œufs, de crème fraîche. Ils contiennent également souvent des additifs (arômes, épaississants, gélifiants, émulsifiants, colorants,...) destinés à donner ou à modifier le goût, la texture, la couleur ou à les épaissir. Leur teneur en protéines est relativement similaire aux autres produits laitiers, au contraire de la teneur en lipides et en glucides qui sont elles très variables selon les produits. Une crème brûlée peut en effet contenir jusqu'à 25% de lipides et un riz au lait jusqu'à 30% de glucides. La teneur en calcium va elle aussi fort varier selon le dessert choisi.

Il est donc particulièrement recommandé de vérifier l'étiquette pour ce type de produits. Ils peuvent en effet représenter un apport calorique important et déséquilibrer totalement votre journée alimentaire.

### Les fromages

Les fromages sont des produits obtenus à partir de matières d'origine exclusivement laitières comme le lait, la crème, le babeurre. Ils peuvent être fermentés ou non, affinés ou non, crémés ou non.

Classification des fromages

<b>Fromages frais</b>	<b>Fromages affinés</b>	<b>Fromages fondus</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Fromage blanc</li><li>- Petit suisse</li><li>- Fromages frais salés</li><li>- Fromages à tartiner</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- les pâtes molles<ul style="list-style-type: none"><li>-à croûte moisie</li><li>-à croûte lavée</li><li>-sans croûte</li></ul></li><li>- les pâtes persillées</li><li>- les pâtes pressées ou ½ dures non cuites<ul style="list-style-type: none"><li>-à croûte moisie</li><li>-à croûte lavée</li></ul></li><li>- les pâtes pressées cuites ou pâtes dures</li></ul>	



La valeur nutritionnelle des fromages ressemble fort à celle du lait. Ils apportent des protéines de haute valeur biologique (de 8g pour 100 g de fromage frais à 29g pour 100g de fromage à pâte dure), du calcium (voir tableau ci-dessous) et beaucoup de graisses (beaucoup plus que dans le lait), sauf s'ils sont très allégés. Il s'agit de graisses saturées qui ne sont donc pas d'un grand intérêt nutritionnel. Leur consommation doit se faire avec modération mais ne doit certainement pas être totalement exclue car ils sont de précieux alliés pour nos os. On essaiera de ne pas dépasser 30g de fromage par jour. Les fromages allégés sont également très riches en calcium (parfois même plus) et présente donc un très grand intérêt puisqu'ils contiennent moins de graisses. Attention cependant car certains, même allégés, restent encore gras.

La teneur en matières grasses doit toujours se faire en vérifiant l'étiquetage nutritionnel du produit dans la colonne "lipides" ou "graisses" ou "matières grasses". Il s'agit en effet de la teneur en graisses sur le produit fini (sur ce que vous retrouvez réellement dans le produit que vous achetez).

La loi impose aux fabricants de mentionner sur l'emballage (à un autre endroit que sur l'étiquetage nutritionnel) la teneur en graisses sur extrait sec. Il s'agit de la teneur en graisses du produit sans tenir compte de sa composition en eau. Cette information n'est dès lors pas représentative de la teneur réelle en graisses (voir brochure 'étiquetages').

Densité calcique des produits laitiers :

Produit	Densité calcique (mg Ca/100 kcal)	Quantité moyenne de calcium par portion (mg)
Yaourt nature	346	125 g = 159
Yaourt maigre nature	340	125 g = 200
Lait écrémé	330	200 ml = 236
Fromage à pâte dure (Emmental)	275	30g = 306
Fromage blanc 0%	275	100g = 140
Lait ½ écrémé	250	200 ml = 236
Fromages à pâte demi-dure (Gouda)	230	30 g = 276
Yaourt entier	215	125 g = 187,5
Lait entier	190	200 ml = 240
Fromages à pâte molle à croûte lavée (Munster)	190	30 g = 135
Fromages persillés (Bleu)	175	30 g = 158
Fromage blanc à 20%	145	100 g = 125
Fromage blanc à 40%	95	100 g = 111
Fromages à pâte molle à croûte moisie (Brie)	95	100 g = 120
Petit Suisse à 40%	78	2 x 60g = 115
Fromages fondus	45,5	30 g = 71

Source : Connaissance des aliments, Emile Fredot. Editions Tec & Doc.

## **C. POUR COUVRIR LES RECOMMANDATIONS EN CALCIUM, IL FAUT CONSOMMER CHAQUE JOUR :**

### Adultes (900 mg/j) :

- 30g de fromage (idéalement allégé et à pâte dure)
  - 1 verre de lait (qui peut aussi être apporté par une sauce béchamel ou un dessert lacté de type pudding)
  - 2 yaourts (si possible maigres ou nature)
- = 306 + 236 + 400 = 942 mg Ca

OU

- 30g de fromage (idéalement allégé et à pâte dure)
  - 1 litre d'une eau riche en Calcium (voir brochure sur les eaux)
  - 400 g de légumes : 200
- = 306 + 468 + 200 = 974 mg Ca

### Femmes enceintes, allaitantes, adolescents, sportifs de haut niveau (1200 mg/j) :

- 30g de fromage (idéalement allégé et à pâte dure)
  - 2 verres de lait (qui peut aussi être apporté par une sauce béchamel et/ou un dessert lacté de type pudding)
  - 2 fromages blancs (20%)
  - 400 g de légumes : 200
- = 306 + 472 + 250 + 200 = 1228 mg de calcium

Il existe bien entendu beaucoup d'autres combinaisons possibles.





Sodexo  
Rue Charles Lemairestraat 1  
1160 Brussels  
02-679 12 11  
nutrition@sodexo-be.com  
www.sodexo.com

