

## CONTRIBUTION DES PRODUITS LAITIERS AUX APPORTS EN MICRONUTRIMENTS DANS L'ALIMENTATION DES FRANÇAIS

**Brigitte Coudray**

CERIN

Paris

En fonction de leurs caractéristiques nutritionnelles, les aliments sont classés en familles ou groupes. L'un des principes de l'équilibre alimentaire est de consommer chaque jour des aliments de chacun de ces groupes. Le lait et ses dérivés (laits fermentés, fromage blanc, fromages) représentent un de ces groupes d'aliments du fait de leur richesse en calcium, leur consommation est recommandée tout au long de la vie à raison de 3 ou 4 produits laitiers par jour selon les âges. Il est moins connu que les produits laitiers sont également des vecteurs importants d'autres micronutriments tout aussi essentiels que le calcium.

### Méthode

Les données de l'étude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires, Inca 2, permettent de situer la place des aliments et des groupes d'aliments dans la couverture des besoins nutritionnels. Cette enquête a été réalisée par l'Afssa auprès d'un échantillon national de la population (métropole) entre fin 2005 et avril 2007, soit 2 624 adultes (18-79 ans) et 1 455 enfants (3-17 ans). Elle fournit les contributions des aliments aux apports en nutriments. Afin de tenir compte des substitutions au sein du même groupe d'aliments et éviter la dispersion des résultats, les données de l'enquête Inca 2 ont également été retravaillées pour obtenir les contributions par groupes d'aliments. Celles-ci sont calculées en pourcentage de l'apport total du micronutriment donné.

### Résultats

Chez les enfants, le groupe des produits laitiers est le premier vecteur attendu de calcium (53%) loin devant le contributeur suivant (11%), il est également le premier de phosphore (31%), iode (40%), potassium (21%) et vitamine B2 (38%). Si on étudie séparément les aliments (lait, pain, œufs, fromage...), la place du lait est prépondérante en tant que premier contributeur de calcium, magnésium, potassium, phosphore, iode, vitamines B2, B5.

Chez les adultes, on retrouve le groupe des produits laitiers, comme premier contributeur de calcium (46%) via le fromage, d'iode (30%) et de vitamine B2 (28%) avec l'ultra frais laitier (yaourt, fromage blanc, petits suisses) comme source dominante. La consommation de fromage a pour conséquence de placer le groupe des produits laitiers comme deuxième vecteur de zinc, phosphore, rétinol, et vitamines B12 et D.

### Conclusion

Ces données confirmées par d'autres enquêtes alimentaires soulignent la place des produits laitiers dans l'alimentation globale, certes pour les apports en calcium, mais aussi en beaucoup d'autres micronutriments. Au sein des produits laitiers, chez les enfants le lait est un contributeur essentiel, alors que chez les adultes ce sont les fromages et l'ultra frais laitier.



CAMPAGNE FINANÇÉE  
AVEC LE CONCOURS DE  
L'UNION EUROPÉENNE  
ET DE LA FRANCE



MINISTÈRE  
DE L'AGRICULTURE  
DE L'ALIMENTATION  
DE LA PÊCHE  
DE LA BULLE  
ET DE L'AMÉNAGEMENT  
DU TERRITOIRE

