



Quelles recommandations en produits laitiers pour l'adulte ?

De la nutrition...

■ Brigitte Coudray

Diététicienne-Nutritionniste, CERIN, Paris

Dans le cadre de l'élaboration du futur PNNS 4, différents avis ont été publiés afin d'actualiser les repères de consommation. Or ils émettent des recommandations différentes, que ce soit pour les familles d'aliments ou pour leurs fréquences de consommation.

L'un des points divergents notable concerne le repère sur les produits laitiers (PL) que le HCSP propose de diminuer alors que les travaux de l'Anses concluent à une quantité de PL équivalente à 3 portions.

Il a donc paru intéressant d'analyser les conséquences nutritionnelles d'un changement du repère de 3 vers 2 PL par jour. Pour cela, ont été analysées les données françaises de l'Enquête Crédoc CCAF 2016. Deux populations d'adultes ont été étudiées, celle consommant 3 PL versus celle consommant 2 PL.

De façon attendue, les résultats montrent que les consommateurs de 2 PL par jour ont des apports calciques moindres et très inférieurs aux Références Nutritionnelles

pour la Population (RNP, récemment revues à la hausse) ; surtout 64% des hommes et 72% des femmes sont en dessous du BNM en calcium. Les apports en d'autres micronutriments sont également impactés à la baisse et non compensés par le reste de l'alimentation : iode, vit B2, vitamine D, magnésium.... Or, d'autres aliments apportant du calcium sont parfois évoqués pour remplacer les PL mais ils sont beaucoup moins denses en calcium ou consommés en petites portions. Par exemple, pour un apport calcique équivalent à une portion de fromage, il faudrait 2 portions d'amandes qui apporteraient également plus de lipides et de calories.

En conclusion, il semble difficile de compenser la perte d'un PL par une portion raisonnable quotidienne d'un aliment d'une autre famille qui, par définition, présente des caractéristiques nutritionnelles différentes. Chez les adultes, il semble donc raisonnable de conserver le repère actuel de 3 PL en les variant.

Références

ANSES : AVIS et RAPPORT relatifs à l'Actualisation des repères du PNNS : révision des repères de consommations alimentaires, décembre 2016.

<https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0103Ra-1.pdf>

HCSP : Avis relatif à la révision des repères alimentaires pour les adultes du futur Programme national nutrition santé 2017-2021, février 2017
<http://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=600>