

Quelles recommandations pour les produits laitiers ?

De la nutrition...



Consommation des PL en France

Lait	100 ml dont 23 ml en ingrédients
Fromages	40 g dont 9 g en ingrédients
Laits fermentés, FB, PS	64 g
Beurre	12 g (yc ingrédients)

Par jour, chez l'adulte (Credoc-CCAF 2016)



Définition du groupe PL



Produits laitiers :

Laits

Laits fermentés (yaourts et assimilés)

Fromage blanc et petit-suisse

Fromages

Le contexte

Anses - janvier 2017 :

« Actualisation des repères du PNNS : révision des repères de consommation alimentaire »

→ Scénario - hommes : quantités équivalentes à 3 portions PL

HCSP – mars 2017

« Avis relatif à la révision des repères pour les adultes du futur PNNS 2017-2021 »

→ 2 produits laitiers par jour + précision sur les portions
+ privilégier les fromages les plus riches en Ca et les moins gras
+ variété compte tenu des risques liés aux contaminants

Inca – 1^{er} décembre 2017

Colloque réseau NACRe et fondation ARC

→ consommer 3 PL/jour considérés comme « facteurs réduisant le risque de cancer »
+ alterner les PL

Le contexte

Anses - janvier 2017 :

→ Quantités équivalentes à 3 portions de PL

HCSP – mars 2017

→ 2 PL par jour

Inca – 1^{er} décembre 2017

→ 3 PL par jour

Anses – janvier 2017

« Actualisation des repères du PNNS : élaboration des références nutritionnelles »

ANC 2001 en Ca : 900 mg/j

RNP 2017 en Ca : 950 mg / j chez les plus de 25 ans

1000 mg chez les moins de 25 ans

C'est quoi une portion ?

France

Adultes – PNNS

Lait : 150 ml

Yaourt et laits fermentés : 125 g

Fromage : 30 g

Petits-suisse : 60 g

Enfants - PNNS

Lait : petit bol

Yaourt : 125 g

Fromage à pâte dure : 20 g

Petits-suisse : 3 unités

Fromage type camembert : 50 g

Enfants – GEM-RCN

Lait : 125 à 200 ml

Laits fermentés : 100 à 125 g

Fromage : 16 à 30 g

C'est quoi une portion de PL ?

Autres pays

Etats-Unis : « au moins 2 portions de PL par jour »

= 1 cup de lait (240 ml)

= 1 yaourt

= 45 g fromage type cheddar

= 60 g fromage fondu

Allemagne : « 2 portions de PL / jour »

= 200 à 250 g de lait / yaourt

= 50 à 60 g de fromage

Danemark : « choisissez des PL à faible taux de MG »

= 250 à 500 ml de lait + 25 g de fromage à faible taux de MG

Espagne : « 2 à 4 portions de PL/j »

= 200-250 ml lait

= 200-250 ml yaourt

= 40-60 g fromage

= 80 à 125 g fromage frais

Enquête Crédoc CCAF 2016

Méthodo

- Réalisée entre l'automne 2015 et l'été 2016 chez 1735 adultes hommes et femmes âgés de 18 ans et plus, représentatifs de la population française.
- Relevé des consommations alimentaires à l'aide d'un carnet de consommation + livret de photos, sur une période de 7 jours consécutifs.
- Conversion des aliments en nutriments effectuée à l'aide de la table Ciqual 2016.

La consommation de PL comprend les PL consommés en tant que tels et ceux consommés en tant qu'ingrédients dans des recettes (ex. lait dans purée, fromage dans plats composés...).

Intérêts nutritionnels des PL

Le calcium

-1^{ers} contributeurs : les PL

51% hors ingrédient chez les enfants → 58% avec ingrédients

45% hors ingrédient chez les adultes → 53% avec ingrédients

-2^{èmes} contributeurs : plats composés (plats cuisinés, sandwichs, pizzas)

14,7% chez les enfants

16% chez les adultes

Intérêts nutritionnels des PL

Contributions en micronutriments (y compris ingrédients)

Adultes

20 à 30 % des apports totaux	15 à 20 % des apports totaux
zinc, phosphore, iode rétinol, vit B2, vit D	Vit B5, vit B12

→ Impact significatif sur les apports en micronutriments

3 versus 2

Combien d'individus ?

→ Population étudiée :

465 hommes âgés de 25 à 64 ans et

462 femmes âgées de 25 à 54 ans

→ Les intervalles considérés pour les portions sont

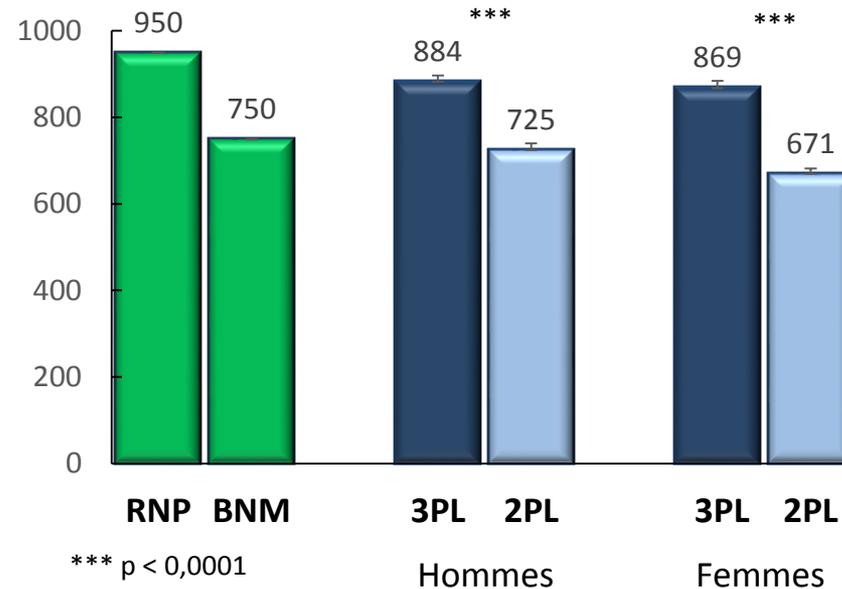
]1,5-2,5] pour 2 portions

]2,5-3,5] pour 3 portions

% de consommateurs	Hommes de 25-64 ans	Femmes de 25-54 ans
2 portions de PL	27%	33%
3 portions de PL	22%	21%

3 versus 2

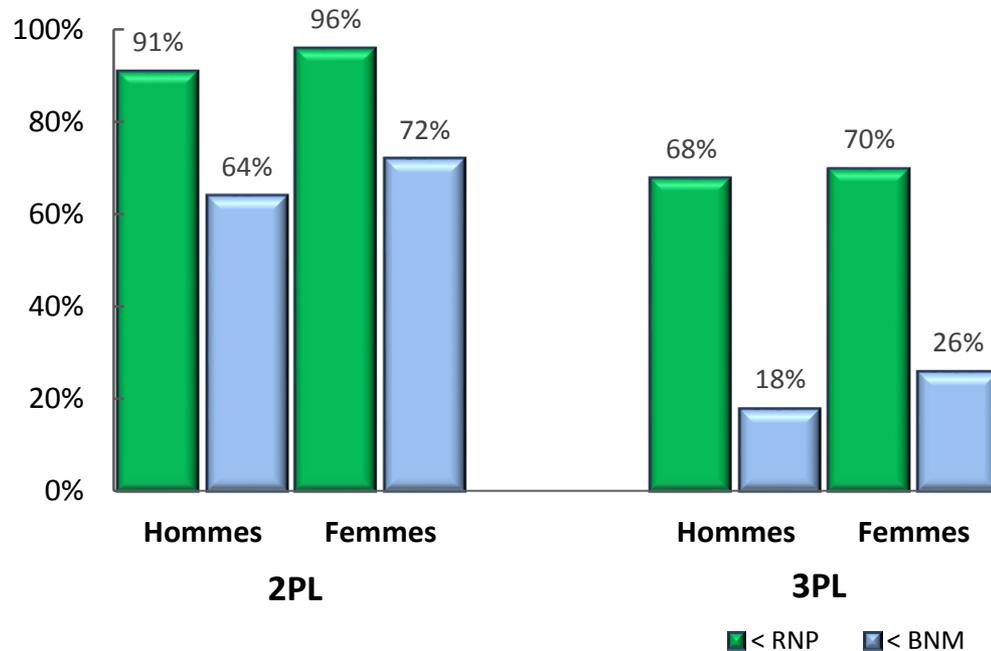
Apports moyens en Ca (mg/j) selon le nombre de portions consommées



Avec 2 PL/j, les apports calciques moyens sont à peine ou inférieurs au BNM

2 versus 3

Proportion d'adultes en dessous du BNM et de la RNP en Ca selon le nombre de portions consommées



La consommation de 3 PL/jour améliore la couverture des besoins en Ca
Idem pour autres micronutriments

Autres vecteurs de calcium

1 verre de lait ½ écrémé UHT (150 ml)* => 175 mg de calcium

1 yaourt nature sucré *moyen* (125 g)* => 156 mg de calcium

1 portion de fromage *moyen* (30 g)* => 189 mg de calcium

1 portion de légumes secs *moyens* (200 g cuites)***
=> 102 mg de calcium

1 portion d'amandes avec peau (petite poignée = 20g)**
=> 50 mg de calcium

1 portion de légumes moyens (80 g)* => 26 mg de calcium

*portion PNNS **portion HCSP ***portion GEM-RCN

CIQUAL-2017

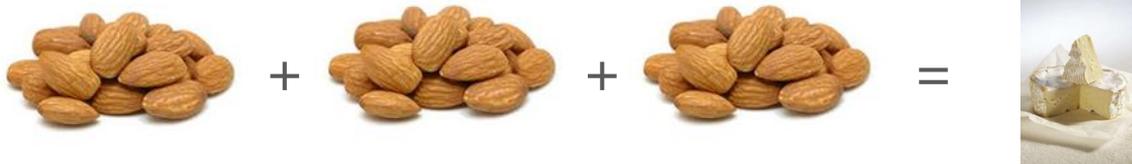
Autres vecteurs de calcium

Pour obtenir la même quantité de calcium :

Les amandes



→ Mais 12 fois plus de gras et 5 fois plus de calories



→ Mais 4 fois plus de gras et 3,5 fois plus de calories

Les choux

250 g chou cuit (3 portions PNNS) =



Autres vecteurs de calcium

Les boissons végétales

Naturellement :

Boissons aux amandes, riz...

Moins de 5 mg Ca / 100 ml

Boisson au soja

15 mg Ca / 100 ml

Boissons aux noisettes, châtaignes, coco ...

20 à 30 mg de Ca / 100 ml

→ Enrichissement



Absorption du calcium

Aliments	Teneur en Ca/100 g	Portion	Coeff Assimilation	Quantité de Ca assimilé
Lait 	117 mg	1 verre de 150 ml	33%	58 mg
Eaux calciques 	46 mg	1 verre de 150 ml	33%	23 mg
Choux cuits 	70 mg	160 g*	40%	45 mg
Épinards cuits 	140 mg	160 g*	5%	11 mg
Amandes 	248 mg	20 g	20%	10 mg

*Soit 2 portions PNNS

Sources : Ciqual 2017, Cholé-doc 139

Conclusion

Quelles recommandations pour les PL ?

Passage à 2 PL par jour :

→ difficultés pour compenser les déficits d'autant que les références en Ca sont à la hausse

Avec 3 PL/ jour :

→ meilleure couverture en calcium et en un certain nombre d'autres micronutriments

→ les varier



Par définition, la substitution entre aliments de familles différentes donc avec des caractéristiques nutritionnelles différentes peut entraîner un déséquilibre de l'alimentation.

