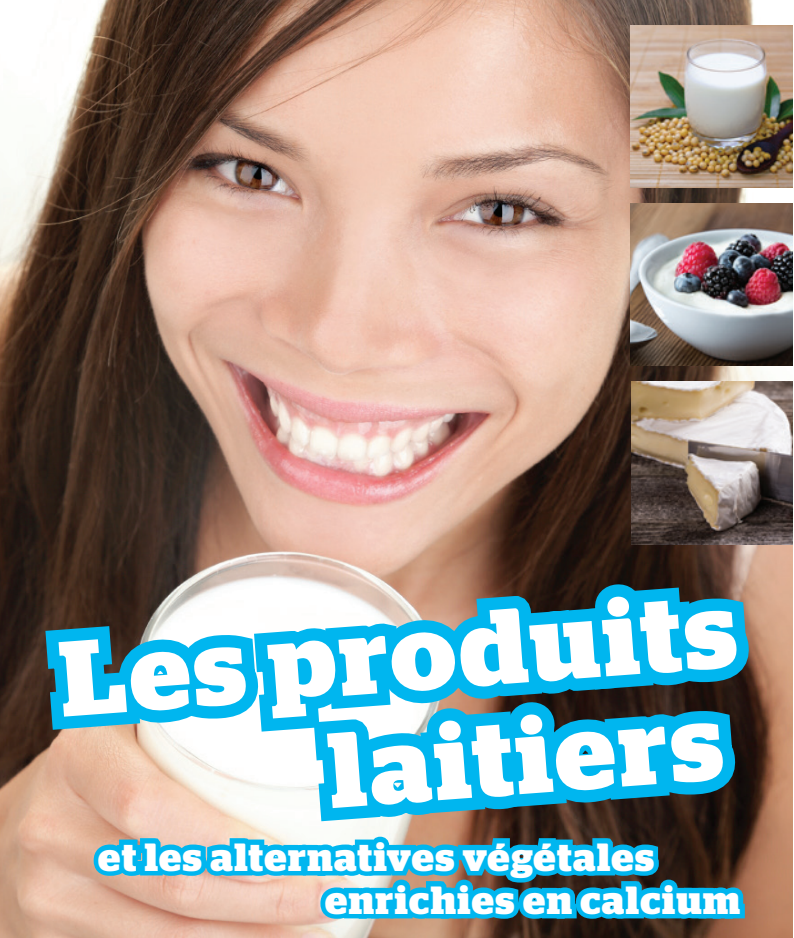




Les produits laitiers

**et les alternatives végétales
enrichies en calcium**

Union professionnelle
des diététiciens de
langue française
www.lesdieteticiens.be



Le diététicien, le partenaire de votre santé

Sommaire



Introduction	3
Quizz	4
1. Rôles des produits laitiers et des alternatives végétales enrichies en calcium	6
2. Recommandations nutritionnelles	7
3. La famille des produits laitiers et des alternatives végétales enrichies en calcium	10
Les différents types de lait	10
Quels sont les différents jus végétaux ?	11
Les fromages	12
Les desserts lactés	13
4. Place dans la pyramide et dans l'assiette	15
5. Impact de la famille sur la santé	19
6. Mieux comprendre l'étiquetage	21
Recettes	23
Jeux	28
Quizz : réponses	30

Les produits laitiers : joindre l'utile à l'agréable !



Le terme « produits laitiers » sous-entend, hormis le lait, les produits qui en sont dérivés comme le yaourt, le lait battu et tous les fromages.

Dans tous les modèles belges, les produits laitiers (PL), soutenus et promus par les diverses autorités publiques, constituent invariablement un groupe important pour une alimentation saine et équilibrée, principalement comme source de plusieurs nutriments essentiels et de composants bioactifs.



Quizzzzzz...

1 Le yaourt maigre contient moins de graisse et de sucre que le yaourt entier.

☐ vrai ☐ faux

2 Le lait est toujours d'origine animale.

☐ vrai ☐ faux

3 Je n'aime pas le lait, mais je peux le remplacer par du fromage.

☐ vrai ☐ faux

4 Les yaourts sont tous bons pour la santé.

☐ vrai ☐ faux

5 Le lait contient plus de Calcium que le fromage.

☐ vrai ☐ faux

6 Les produits laitiers provoqueraient des maladies dont l'ostéoporose.

☐ vrai ☐ faux

7 Le lait peut être responsable de cancers.

☐ vrai ☐ faux

8 Les intolérants au lactose ne peuvent pas consommer de produits laitiers.

☐ vrai ☐ faux

9 Le lait rend notre corps acide.

☐ vrai ☐ faux



Découvrez les réponses en pages 30 et 31

1. Rôles des produits laitiers et des alternatives végétales enrichies en calcium

Le lait est un aliment très nutritif, ce qui est parfois confondu avec 'riche en calories'. Or, nutritif signifie simplement « riche en nutriments ». Celui qui opte pour du lait écrémé ou demi-écrémé, ingère relativement peu de calories mais une quantité non négligeable de nutriments. **Eau (80-90%), protéines, calcium**, vitamines A, B2, B12, potassium et phosphore sont les principaux nutriments contenus dans les produits laitiers et les alternatives végétales enrichies en calcium.

Consommer du lait de vache tout au long de sa vie est une habitude alimentaire bien installée, surtout dans les pays occidentaux. On le dit riche en calcium et bon pour la santé, car il apporte des protéines de bonne valeur biologique, tout en étant une source de phosphore, de potassium, d'oligo-éléments (tels que le zinc, l'iode, le sélénium...) ainsi que de vitamines. Il a un goût relativement neutre et peut être facilement utilisé dans diverses préparations.

Le calcium est un nutriment essentiel à la construction et au maintien des os (et des dents) solides mais aussi à diverses fonctions dans l'organisme comme la contraction musculaire ou encore la coagulation sanguine.

Les protéines, briques de notre corps, participent à l'élaboration de nos tissus. Elles font également un travail actif, comme certaines enzymes, hormones ou anticorps, par exemple. Ces protéines dites fonctionnelles servent de messagères aux instructions venant du cerveau. Elles assurent le bon fonctionnement de tout le corps, au quotidien.

Celui qui, dans le cadre d'une alimentation saine, consomme assez de produits laitiers, est moins sujet aux déficits nutritionnels. C'est pourquoi les produits laitiers font partie de la pyramide alimentaire et que des recommandations journalières moyennes ont été formulées.

L'enquête nationale sur la consommation alimentaire menée en 2014 nous a révélé que la consommation moyenne habituelle de produits laitiers et des alternatives végétales enrichies en calcium (à l'exception du fromage) est de 160 g par jour. A peine 2 % de la population (3-64 ans) respectent ainsi les recommandations.

Quasiment tous les adolescents de 14 à 17 ans ne consomment pas suffisamment de produits laitiers et des alternatives végétales enrichies en calcium ou ils sont essentiels à leur croissance. La consommation habituelle en fromage est de 30 g par jour et 41 % de la population (3-64 ans) respectent donc l'apport maximal recommandé.

2. Recommandations nutritionnelles

Le conseil supérieur de la santé (CSS) recommande une consommation journalière de 950 mg chez l'adulte et un peu plus lorsque les besoins nets sont accrus comme lors de la croissance (1150 mg). Les recommandations pratiques (basées sur les recommandations théoriques CSS 2016 et qui s'appuient sur les recommandations de la pyramide alimentaire) proposent les rations suivantes :

GROUPE D'AGE	LAIT ET PRODUITS LAITIERS	FROMAGE
1 ans ½ – 3 ans	500 ml	½ tranche ou 15 grammes
3 – 6 ans	500 ml	1 tranche ou 30 grammes
6 – 12 ans	450 ml	1 tranche ou 30 grammes
12 – 18 ans	450 - 600 ml	2 tranches ou 60 grammes
Adultes	450 ml	1 tranche ou 30 grammes
> 60 ans	600 ml	1-2 tranches ou 30-60 grammes

NB : On recommande le lait entier aux enfants de moins de 4 ans

Nutriments	Lait	Yaourt	Fromage frais	Fromage à pâte mole	Fromage à pâte dure	Fromage fondu
Eau (ml)	90	80-90	60-70	40-50	30-40	40-50
Protéines (g)	3	5	8	22	25-40	9-18
Lipides (g)	0-4	1-4	1-9	15-25	15-30	15-35
Glucides (g)	5	5-15	5	0	0	3-7
Calcium (mg)	120	140	100	600	785-880	150-285
Na (mg)	45	45	45	600-800	600-800	600-800



EXEMPLE DE SCHÉMA ALIMENTAIRE



MATIN :

- 3 tranches de pain gris ou complet légèrement beurré et garni de confiture ou de fromage
- Un verre de lait
- 1 fruit ou jus de fruit frais
- Thé, café



MIDI :

- 3 tranches de pain gris ou complet ou un morceau de baguette grise
- Crudités en garniture
- 1 grande tranche de fromage à pâte dure (de type hollandaise) : 60 g
- 1 fruit
- Eau



SOIR :

- 200 g de légumes cuits ou crudités assaisonnées à l'huile de colza
- 120 à 130 g de viande ou de poisson ou 2 œufs cuits avec peu de graisse
- 200 g de pommes de terre vapeur ou 150 g de riz ou de pâtes cuites
- Eau
- 1 yaourt



3. La famille des produits laitiers et des alternatives végétales enrichies en calcium.

Les différents types de lait

Lorsque le lait sort du pis, celui-ci est 'cru'. Ce lait peut provenir de différents mammifères comme la vache, le mouton, la chèvre, le chameau, le cheval ou le buffle. Lorsqu'on parle de lait, on sous-entend qu'il provient de la vache. Si ce n'est pas le cas, l'origine doit être spécifiée.

Le lait cru est un lait qui ne subit aucun traitement thermique autre que la réfrigération immédiate après la traite à la ferme. Plus exactement, il ne doit pas être chauffé à plus de 40 °C. Par extension, un « fromage au lait cru » est fabriqué avec un lait qui n'a pas subi de traitement thermique supérieur à 40 °C.

Aujourd'hui, grâce aux techniques de contrôle et de réfrigération modernes, le lait cru commercialisé est sûr. Il provient obligatoirement d'animaux en parfaite santé et il est conservé selon des règles d'hygiène rigoureuses et strictement contrôlées.

De plus, il doit être conditionné sur le lieu même de production.

Les laits crus sont à éviter chez les femmes enceintes car ils risquent de favoriser la prolifération de bactéries, telles que la listéria, qui peuvent être nuisibles au futur bébé.

Le lait est un produit fragile qui ne se conserve que quelques jours au frigo après ouverture. En effet, le développement des micro-organismes peut se faire rapidement et le rendre impropre à la consommation (on dit qu'il « tourne »). C'est pourquoi au fil des siècles, les hommes ont cherché comment conserver cet aliment précieux, en le transformant par exemple en fromages, ou en lui faisant subir un processus de pasteurisation ou de stérilisation.

REMARQUE SUR LE LAIT BIO : Ce label implique : pas de désherbage chimique des cultures fourragères, pas d'administration préventive de médicaments vétérinaires aux bêtes, un nombre limité de vaches par hectare. En règle générale, les labels bio que l'on trouve en Belgique sont fiables.

Parmi les traitements thermiques, on distingue :

- **Stérilisation à ultra haute température (UHT) :** le lait est chauffé à 130-150°C en moins de 10 secondes. Non-ouvert, ce lait peut se conserver quelques mois à température ambiante. En grande surface, on le retrouve d'ailleurs hors des frigos. Une fois ouvert, il ne se conserve que quelques jours dans le réfrigérateur.
- **Pasteurisation :** le lait est chauffé à 70-75°C durant 15 secondes ou durant 30 secondes à 63°C. Ce processus permet de mieux conserver les vitamines sensibles à la chaleur. Ce lait se conserve au frigo.

Quels sont les différents jus végétaux ?

Il existe de nombreuses sortes de jus végétaux, celui de soja (soya) comptant parmi les plus connus. Il est ainsi facile de trouver celui qui sera le plus adapté à ses besoins :

- Les jus de noix, avec le jus d'amande ou le jus de coco, par exemple.
- Les boissons végétales à base de graines, plus rares, avec les laits de chanvre, de graines de tournesol ou de sésame.
- Les jus de céréales sont les plus répandus. On y trouve notamment les boissons de riz, d'avoine ou de soja.

• Pourquoi consommer des jus végétaux ?

Exempts de cholestérol et de lactose, et riches en protéines végétales, les jus végétaux conviennent aux personnes qui suivent un régime alimentaire spécifique, en raison d'une intolérance au lactose, une hypercholestérolémie ou encore, de végétarisme, par exemple.

• Pas de jus végétaux pour les nourrissons !

De manière générale, les jus végétaux ne sont pas recommandés pour les nourrissons car ils pourraient entraîner des carences en protéines animales. Certains nourrissons sont cependant allergiques au lait de vache, c'est le cas d'environ 2 à 3% d'entre eux. Le recours à des substituts est donc parfois nécessaire mais les jus végétaux ne constituent pas forcément une alternative appropriée.

Pour tout recours à des substituts du lait de vache, il est donc recommandé d'en discuter avec un diététicien ou un pédiatre qui pourra prescrire des formules de laits maternisés sans protéines de lait de vache ou des hydrolysats de protéines.





Les fromages

Le fromage est un produit fermenté ou non, affiné ou non, obtenu à partir des matières d'origine exclusivement laitières suivantes : lait, crème, babeurre, utilisées seules ou en mélange, coagulées totalement ou partiellement avant ou après égouttage.

On distingue :

- Les fromages frais, obtenus par la coagulation des protéines du lait choisi (entier, %, demi écrémé ou écrémé). Cette coagulation est provoquée par l'action des bactéries lactiques et/ou par l'ajout de la présure. Les fromages frais ne subissent pas d'affinage.
- Les fromages fermentés, fabriqués à partir d'un caillé coupé, brassé, égoutté et démoulé,ensemencés d'un ferment spécifique puis salés, mis en conditionnement et déposés sur des clayettes pour subir l'affinage.

On peut classer les fromages fermentés en 5 groupes. Certains groupes se subdivisent en sous-groupes :

- les pâtes molles à croûte fleurie ou à croûte lavée, les pâtes molles sans-croûte,
- les pâtes demi-dures,
- les pâtes dures pressées cuites, pressées non cuites et fondues,
- les pâtes persillées,
- les fromages spéciaux.



Les yaourts

Par définition, le yaourt est un lait fermenté obtenu essentiellement sous l'action simultanée de *Lactobacillus bulgaricus* et de *Streptococcus thermophilus* dans lequel les deux espèces microbiennes spécifiques sont maintenues vivantes en quantité abondante jusqu'à la livraison au consommateur.

Le terme « yaourt » peut être remplacé par le terme « yog(h)ourt ».



On distingue :

- Les yaourts au lait écrémé ou maigres : la teneur en matière grasse est inférieure à 1%
- Les yaourts au lait partiellement écrémé qui contiennent minimum 1% de matières grasses
- Les yaourts au lait entier qui atteignent 3,5% de matière grasse.

Ou encore :

- Les yaourts nature : aucune addition
- Les yaourts sucrés : additionnés de saccharose (10%)
- Les yaourts aux fruits : yaourt + fruits + sirop de fruits + saccharose
- Les yaourts aromatisés : yaourt + saccharose + arômes naturels ou de synthèse
- Les yaourts aux édulcorants de synthèse : souvent associés à des yaourts maigres

Les desserts lactés

Ce sont des produits laitiers, car le lait entre dans leur composition à plus de 50%.

On distingue ici :

- Les crèmes desserts : entremets aromatisés (vanille, chocolat, café, ...) à base de lait
- Les flans : laits gélifiés aromatisés souvent caramélisés et à la saveur vanille
- Les entremets céréaliers : riz au lait, semoules au lait...

Ils ne contiennent pas de ferments lactiques.

Et la crème glacée ? Il s'agit bien d'un produit laitier, mais classé dans les superflus !



Et les nourrissons dans tout ça ?

Dès la naissance, la maman produit le colostrum, premier lait concentré en anticorps protecteurs et nutriments essentiels. A partir de là, la composition qualitative et quantitative du lait évolue et s'adapte en permanence aux besoins du bébé, au fur et à mesure de sa croissance. La production de lait est dépendante de la succion, donc du nombre de tétées (plus l'enfant tète, plus il y a de lait).

Si vous ne pouvez ou ne souhaitez pas allaiter, quelle qu'en soit la raison, les laits infantiles (également parfois appelés formules infantiles) devront apporter à votre bébé l'ensemble des nutriments dont il a besoin. Il en existe plusieurs catégories, selon l'âge, et de nombreuses déclinaisons, notamment en cas d'intolérance ou d'allergie.

Fabriqués le plus souvent à base de lait de vaches, ces laits infantiles ont une composition adaptée aux besoins nutritionnels des nourrissons, notamment au niveau des apports en protéines, lipides, glucides et vitamines.

Les trois principales catégories sont :

- Le lait infantile 1^{er} âge (ou préparation pour nourrissons), de la naissance à 6 mois.
- Le lait infantile 2^{ème} âge (ou lait de suite), entre 6 et 12 mois.
- Le lait de croissance à partir de 12 mois.

Tous ces produits sont fabriqués dans le respect d'une législation extrêmement stricte, afin de garantir aux parents une qualité nutritionnelle et sanitaire optimale. La composition est étudiée pour s'adapter aux besoins de l'enfant selon son âge.

En cas d'intolérance ou d'allergie de votre enfant au lait de vache, sachez qu'il existe des solutions alternatives : les professionnels de santé pourront, dans ces circonstances, vous orienter.



4. Place dans la pyramide et dans l'assiette

Situés au 4^{ème} étage de la pyramide alimentaire les produits laitiers y sont regroupés avec les alternatives végétales enrichies en calcium.

Ce groupe d'aliments, dont la matière première est le lait, comprend :

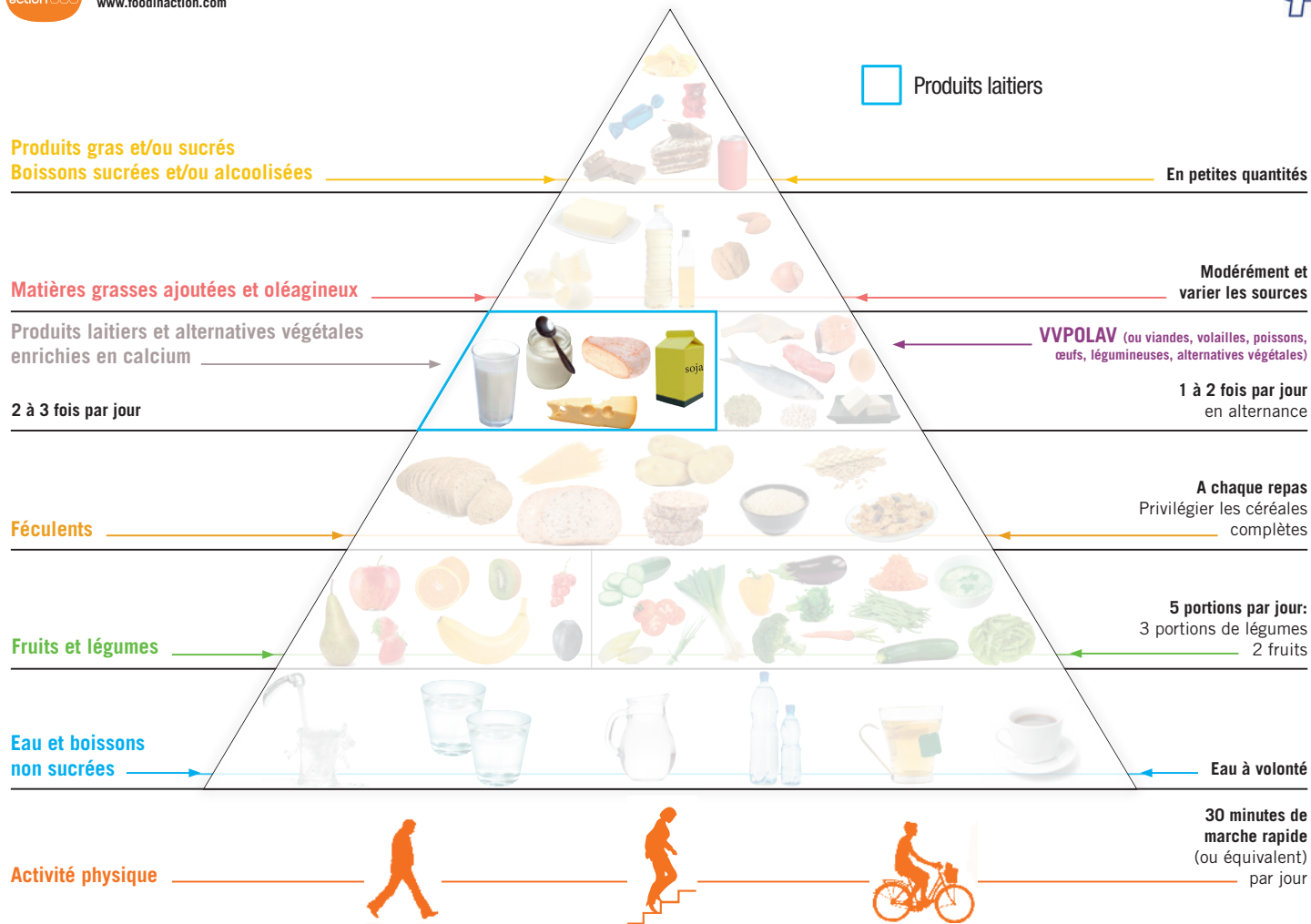
- Le lait : produit naturel sécrété pas les mammifères.
- Les laits transformés (stérilisés, pasteurisés, déshydratés,)
- Les laits modifiés (laits fermentés, yaourts, desserts lactés...)
- Les fromages (frais, affinés, fondus)

REMARQUE : La crème et le beurre font partie de la famille des matières grasses et la crème glacée des superflus.

Les produits de soja et autres jus végétaux ne sont pas des produits laitiers (PL) mais peuvent se substituer aux PL s'ils sont enrichis en calcium et vitamine D. C'est pourquoi ils sont également repris dans ce groupe de la pyramide.



La pyramide alimentaire





5. Impact de la famille sur la santé

L'allergie aux protéines de lait de vache et l'intolérance au lactose sont deux pathologies bien distinctes. Cependant, leurs symptômes, souvent identiques rendent le diagnostic différentiel difficile.

L'intolérance au lactose, c'est quoi ?

L'intolérance au lactose est l'incapacité à digérer le lactose à cause de l'absence ou la quantité insuffisante d'enzymes digestives spécifiques : les lactases. Le lactose est un sucre que l'on trouve exclusivement dans le lait des mammifères. Les lactases sont présentes chez les nouveaux-nés de sorte qu'ils digèrent correctement leur premier aliment, le lait maternel. Ensuite, à mesure que le lait est remplacé par d'autres aliments, l'activité des lactases diminue. Sauf lorsque chez les humains, la consommation de produits laitiers perdure, ce qui a pour effet de maintenir les lactases actives et ainsi la capacité à digérer le lait jusqu'à l'âge adulte et toute la vie.

Lorsque l'activité des lactases est insuffisante, le lactose mal voire non digéré s'accumule dans l'intestin, ce qui stimule la flore intestinale et déclenche des symptômes : diarrhées, acidité, ballonnements, douleurs abdominales.

Que faire en cas d'intolérance au lactose ?

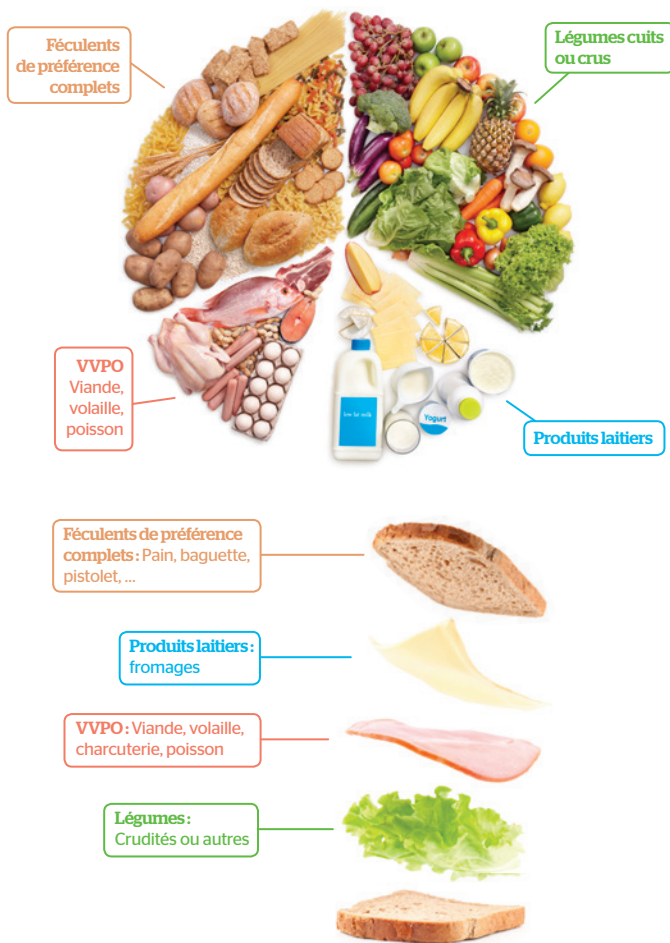
Il est nécessaire de diminuer et de fractionner les prises de lactose. La suppression totale des produits laitiers n'est généralement pas recommandée.

On recommande également de privilégier le lait entier par rapport au lait écrémé, car la vidange gastrique se fait plus lentement. Pour la même raison, il est préférable de consommer du lait en même temps que des fibres alimentaires.

On trouve en pharmacie de la lactase (enzyme) sous forme de comprimés ou de sticks qui aide les intolérants au lactose à digérer les produits laitiers. Il s'agit de lactase (enzyme qui digère le lactose).

Actuellement, il est aisé de trouver en grandes surfaces bon nombre de produits laitiers dits « sans lactose ». Il s'agit de produits laitiers ordinaires auxquels l'industrie a ajouté de la lactase.

>>



Au repas chaud, les PL prennent place volontiers en dessert (yaourt ou dessert lacté), au repas froid, ils servent de garniture pour le pain (fromage) ...



Et si c'était une allergie aux protéines de lait de vache ?

Les symptômes décrits en cas d'intolérance au lactose surviennent également chez les personnes présentant une allergie aux protéines du lait de vache. Toutefois, cette allergie s'accompagne d'un autre signe spécifique : la constipation. Ce symptôme permet de la distinguer de l'intolérance au lactose. Attention toutefois, il arrive que ces deux affections coexistent.

Dans tous les cas, il est important d'établir le diagnostic car la prise en charge diffère. L'intolérance n'impose pas l'éviction totale des produits laitiers, alors que l'allergie aux protéines de lait interdit strictement la consommation de lait et de ses dérivés.

Pourquoi le lactose du yaourt est-il bien toléré en cas d'intolérance au lactose ?

Les bactéries lactiques du yaourt digèrent le lactose au niveau intestinal et améliorent la digestion des personnes qui le digèrent mal. Pour cette raison, bien qu'il contienne 4,6 g de lactose pour 100 g le yaourt est bien toléré par les populations dont la production de la lactase intestinale est faible.

En pratique, le yaourt est bien toléré par tous les individus et même recommandé aux personnes digérant moins bien le lactose.



6. Mieux comprendre l'étiquetage

EN GÉNÉRAL, POUR LES PRODUITS LAITIERS CE SONT LES MATIÈRES GRASSES QU'IL FAUT TENIR À L'ŒIL !

Depuis le nouveau décret sur l'étiquetage de la matière grasse, l'information est plus lisible pour le consommateur car elle est exprimée sur le poids total du produit fini, soit le fromage tel qu'on le consomme. C'est désormais la quantité de lipides (ou matières grasses) pour 100 g de fromage qui est affichée.

Avant, le taux de matières grasses (MG) était noté sur le poids sec du fromage, c'est-à-dire sur la partie du fromage dont on a extrait l'eau, ce qui n'était pas très parlant pour les consommateurs.

On pense souvent que les fromages à pâtes molles (type camembert) sont plus gras que ceux à pâtes dures (type Comté), probablement du fait de leur consistance crémeuse. Or, les pâtes molles contiennent plus d'eau, donc proportionnellement moins de matières grasses que les pâtes dures. Par exemple :

- Un camembert étiqueté « 45 % de matières grasses » (ancien étiquetage) est actuellement étiqueté à 21 % de MG. Le camembert contient en effet 54 g d'eau pour 100 g de fromage
- Un Comté à 45 % de matières grasses (ancien étiquetage) contient moins d'eau (38 g pour 100 g), ce qui explique leur nouvel étiquetage à 28 % de matières grasses.
- Un fromage blanc à 40 % de matières grasses (ancien étiquetage) contient 80 g d'eau pour 100 g de fromage blanc, soit seulement 8 % de matières grasses.

Pour les yaourts, fromages blancs et autres desserts lactés soyez également attentifs aux glucides. On considère qu'ils ne doivent pas excéder 8 %.

ET LE LIGHT DANS TOUT CELA ?

Les aliments light prennent de plus en plus de place dans les rayons et sont la cible de tous ceux et celles qui surveillent leur ligne, voire essaient de perdre du poids. Mais attention, comme pour toute autre yaourt, il faut se fier avant tout aux étiquettes nutritionnelles. Pour être certain de choisir un produit moins calorique, vérifiez qu'ils soient allégés à la fois

en sucre et en matière grasse. Ce qui n'est pas toujours le cas ! On trouve des yaourts 0 % qui ne contiennent pas de matières grasses, mais qui se rattrapent avec une teneur en sucre, bien supérieure à la moyenne. «La dénomination light n'est valable que pour comparer la même catégorie de yaourt sinon gare aux confusions. Par exemple, un yaourt aux fruits light peut-être plus calorique qu'un yaourt nature ordinaire.

PRENONS UN EXEMPLE :

VALEUR NUTRITIONNELLE MOYENNE DE DIVERS PL.

CAMEMBERT



100 g	
Energie	269 kcal
Matières grasses	21 g
dont acides gras saturés	15 g
Glucides	Traces
dont sucres	Traces
Protéines	20 g
Sodium	1400 mg
Calcium	430 mg

COMTÉ



100 g	
Energie	418 kcal
Matières grasses	34,6 g
dont acides gras saturés	22,5 g
Glucides	0 g
dont sucres	0 g
Protéines	26,8 g
Sodium	800 mg
Calcium	940 mg

FROMAGE BLANC



100 g	
Energie	113,6 kcal
Matières grasses	8 g
dont acides gras saturés	5,1 g
Glucides	3,4 g
dont sucres	3,4 g
Protéines	7 g
Sodium	29 mg
Calcium	109 mg

A court d'idées : Voici quelques recettes

BRICK CHÈVRE ET POIRE

Ingrédients pour 4 personnes :

- 6 feuilles de brick
- 1 bûche de chèvre allégée en MG
- 3 poires bien mûres
- 1 cuillère à soupe de ciboulette
- 1 jaune d'œuf pour dorer
- 1 poivron vert
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Sel & poivre



1. Eplucher les poires, retirer leur cœur puis les couper en dés. Procéder de même avec le poivron vert.
2. Emietter le chèvre et le mélanger avec la ciboulette, les dés de poire et de poivron.
3. Couper les feuilles de brick en deux.
4. Au centre d'une feuille en demi-lune, déposer une cuillère de la préparation au chèvre.
5. Replier les deux bords les plus longs sur le mélange jusqu'à ce qu'ils se chevauchent. Replier ensuite les pointes jusqu'à former un carré.
6. Placer les bricks sur une plaque couverte de papier de cuisson. Les badigeonner de jaune d'œuf, puis enfourner pour 15 minutes.
7. Servir aussitôt deux bricks par assiette en entrée, avec une poignée de mâche.

CONCHIGLIONI RICOTTE ÉPINARD

Ingrédients pour 4 personnes :

- Sauce tomate
- Sel
- 4 tomates
- Huile d'olive
- Ail et oignon
- Thym
- Beurre
- 1/2 oignon
- 200 g d'épinards
- 250 g de ricotta
- 50 g de parmesan
- 1 œuf
- 1 pincée de noix de muscade
- 16 Conchiglioni

2

1. Faire cuire dans une grande marmite d'eau bouillante salée les conchiglioni pendant environ 12/14 minutes puis les égoutter.
2. Faire réchauffer les épinards avec le beurre et le sel et bien les assécher. Les laisser refroidir. Ajouter ensuite la ricotta et bien mélanger. Intégrer l'œuf entier, la pincée de noix de muscade. Bien mélanger de nouveau.
3. Pour la sauce tomate maison. Faire revenir l'oignon haché dans 1 c à s d'huile d'olive.
4. Pendant ce temps, laver les tomates, les couper en morceaux. Faire chauffer 2 c à s d'huile d'olive dans une sauteuse, ajouter les tomates, le thym et les faire compoter sur feu doux pendant 10 min. Saler, poivrer et laisser tiédir.
5. Préchauffer le four 200°C ou Th.6/7.
6. Dans un plat allant au four, verser la compotée de tomates. Farcir chaque conchiglioni avec l'appareil épinard, ricotta et les disposer sur la compotée de tomate puis saupoudrer de parmesan.
7. Enfourner pendant 30mn.

SMOOTHIE VIOLET

Ingrédients pour 1 personne :

- 1 banane
- 1 orange
- 1 bol de baies congelées (framboises, myrtilles, fraises)
- 20 cl de jus de soja sucré ou nature
- 1 pincée de gingembre en poudre
- 1 pincée de cannelle en poudre

3

1. Mettre le tout dans un blender et mélanger quelques secondes afin d'obtenir une jolie émulsion.



FONDANT AU CHOCOLAT

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 œufs
- 100 g de chocolat noir
- 100 g de fromage blanc 0%
- 30 g de sucre roux
- 1 cuillère à soupe rase de farine



4

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Faire fondre le chocolat au bain-marie.
3. Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
4. Fouetter les jaunes avec le sucre. Ajouter la farine, le fromage blanc, et le chocolat fondu.
5. Monter les blancs en neige bien ferme et les incorporer délicatement au mélange.
6. Verser la pâte dans un moule en silicone.
7. Enfourner pendant 15 à 20 minutes, en surveillant la cuisson. Le gâteau ne doit pas être trop cuit.

RILLETTES DE THON ET FROMAGE FRAIS

Ingrédients pour 4 personnes :

- 140 g de Thon au naturel
- 150 g de fromage frais (ex : Saint-Môret)
- 1 Citron pressé
- 1 botte de Ciboulette
- Poivre blanc



5

1. Égoutter le thon, l'émietter à la fourchette. Incorporer le fromage frais (type St Môret) et le jus de citron, en travaillant le tout à la fourchette pour obtenir une préparation homogène.
2. Assaisonner au poivre blanc, puis incorporer délicatement la ciboulette ciselée.
3. Réserver au réfrigérateur au moins 3h.
4. Servir sur des tranches de pain complet frais.
5. Accompagner d'une salade avec quelques noix.

PETITS JEUX!

1.

Mon premier est la 11^{ème} lettre de l'alphabet
Mon second ne dit pas la vérité
Mon troisième le son émis par les chèvres
Mon quatrième est le son émis par les tigres
Mon tout est un fromage à croûte fleurie

.....

2.

Mon premier est l'endroit où l'on stocke les marchandises dans un bateau
Mon second est la 7ème note de musique de la gamme de do
Mon troisième n'est pas une femme
Mon tout est un minéral essentiel dans la composition des os

.....

3.

Mon premier ne sent pas bon
Mon 2^{ème} se trouve avant « dong »
Mon tout est un succulent dessert lacté

.....

4.

Mon premier signifie oui en néerlandais
Mon second est un affluent de la Meuse
Mon tout est fabriqué à partir de lait fermenté

.....

5.

Mon premier n'est pas beau
Mon second se porte sous les chaussures
Mon troisième est le pronom personnel de la 2^{ème} personne du singulier
Mon tout est aussi appelé babeurre

.....

Résultats du jeu : PAGE 29

PRODUITS LAITIERS EN PAGAILLE!

U G Q Y P O L A H B I E F O C H
Q Y E W U B A L Z A K U E S A M
W E Y K D K I L B C P Z R T L N
L J R N D U T A R T W O M E C O
D E H F I E D I K E M P E O I V
S O J A N A U T A R L R N P U V
U D F C G Y L E N I E B T O M A
F R O M A G E M O E J E E R W C
D E S S E R T E O Q N I A O J H
A Y Y E U G K N C Z E X Y S L E
E A E P X A X T P Y E V S E R G
Y A O U R T G U F P X S I Q X E
G K B Y V E Q U T E F S B D E O
I U E N D P R O T E I N E S B D
A P K U C R O I S S A N C E U Y
E G E S P A R M E S A N P D E E

CROISSANCE
CALCIUM
PROTÉINES
FERMENTE
VACHE
SOJA
YAOURT
PUDDING
PARMESAN
FROMAGE
LAIT
OSTEOPOROSE
DESSERT
ALLAITEMENT
BACTÉRIE



1. FAUX

Le terme maigre est utilisé par opposition à gras et reflète donc la teneur en matières grasses d'un produit. Le yaourt existe en variété entière ou maigre. Les produits entiers contiennent environ 3 g de matières grasses et les produits maigres moins d'1 g par 100 g de produit. Le yaourt maigre et le yaourt entier contiennent par contre chacun environ 5 g de sucre de lait ou lactose par 100 g de produit. Ceci est naturel et c'est pourquoi le lait n'est pas une source de sucre. Les produits laitiers auxquels du sucre est ajouté, par exemple le yaourt nature sucré, peuvent par contre apporter beaucoup de sucre. La teneur en sucre totale peut atteindre les 15 g par 100 g. Le taux de sucre est aussi plus élevé dans le yaourt aux fruits vu la présence de fructose (sucre naturel des fruits).

2. VRAI

Le lait peut être issu de différents mammifères mais le lait de vache reste le plus connu et consommé. Il existe des alternatives végétales à base de soja, riz ou avoine mais, amande qui ne peuvent pas s'appeler «lait». Il faut noter que la composition naturelle de ces produits est fort différente de celle du lait. C'est pourquoi, ils sont souvent enrichis en minéraux et vitamines. Seuls les produits de soja, de riz, coco ou d'avoine enrichis en calcium et en vitamine B2 et B12 peuvent valablement remplacer le lait.

3. VRAI

On peut remplacer le lait par le fromage ou un autre produit laitier. Mais attention car leur composition varie. Le fromage contient en général plus de graisses, en particulier des

graisses saturées, et plus de sel. On peut, par contre, remplacer le fromage par des produits laitiers tels que le yaourt, le pudding et les produits au soja enrichis en calcium. La recommandation quotidienne est une recommandation optimale. Le fromage à pâte dure a pour caractéristique positive d'être riche en calcium mais il contient beaucoup de graisses totales et saturées et de sel. Trop de graisses saturées et de sel dans l'alimentation peuvent augmenter le risque de maladies cardiaques et vasculaires. C'est aussi la raison pour laquelle la préférence est donnée aux fromages maigres et au fromage blanc.

4. FAUX

Le yaourt, c'est un peu le dessert qu'on mangerait à tous les repas sans culpabiliser. Il bénéficie d'ailleurs d'une image très positive dans l'esprit des consommateurs. Attention tout de même à lire attentivement les étiquettes car, non, tous les yaourts ne sont pas identiques : leur composition et leurs apports nutritionnels peuvent énormément varier d'une marque à l'autre. Par exemple, les yaourts à la grecque sont particulièrement riches en graisses et en sucres. Il faut également se méfier de certains yaourts dits «onctueux», auxquels le fabricant a souvent ajouté de la crème... Bref, parmi la profusion de yaourts qui existent sur le marché (brassés, natures, aux fruits, aromatisés, allégés en matières grasses, à la grecque, au bifidus, au lait entier...), il est donc parfois difficile de faire son choix. Un conseil : choisissez des yaourts dont la quantité de matières grasses n'excède pas 3 g pour 100 g. Au-delà, ils sont plus gras que la normale.

5. FAUX

Contrairement à une idée reçue, ce n'est pas le lait qui est principal pourvoyeur de calcium mais plutôt les fromages, surtout s'ils sont à pâte dure. Un verre de lait demi-écrémé contient environ 120 mg de calcium alors qu'une part de gouda en contient approximativement 250 mg. Et le champion toutes catégories, c'est le parmesan. Avec 1200 mg de calcium pour 100 g, il compte 10 fois plus de calcium que le lait ! En revanche, le fromage reste plus gras que le lait, il ne faut donc pas en abuser.

6. FAUX

Bien au contraire ! Riches en calcium, les produits laitiers permettent de ralentir le vieillissement des os. Les seules contre-indications du lait sont l'allergie, en général non persistante, aux protéines lactières (surtout caséine) chez le nourrisson et l'intolérance au lactose par manque de lactase. Cette dernière ne concerne que le lait de vache et non les fromages et produits fermentés. Le calcium est indispensable aux os. Pendant l'enfance et jusqu'à 25 ans environ, il participe à la croissance. Ensuite, la consommation de laitage reste recommandée car elle permet de maintenir le capital osseux et ainsi de ralentir la perte naturelle liée au vieillissement. Les femmes sont d'autant plus concernées car elles ont plus de risque d'ostéoporose, notamment après la ménopause.

7. FAUX

Bien au contraire, la consommation de produits laitiers variés et en quantité équilibrée diminuerait de 15 à 20% le risque de cancer colorectal selon des études récentes. D'autre part, la

consommation de produits laitiers n'est pas associée à une quelconque augmentation de risque d'autres cancers, notamment de la prostate, comme on a pu l'entendre. En fait, c'est le grand excès de calcium (plus de 2 g de calcium par jour, ce qui est très loin d'une consommation équilibrée normale en produit laitiers) qui est sans doute à mettre en cause.

8. FAUX

L'intolérance au lactose concerne 20% des Belges, mais ce n'est pas une maladie. Les symptômes sont variables (ballonnements, maux de ventre, diarrhée...), et dépendent du degré d'intolérance. En général, l'intolérance n'est pas totale, c'est-à-dire que nous gardons encore la faculté de «digérer» le lait et ses dérivés pour autant qu'ils soient pris en petites quantités. Comme déjà dit, il existe des enzymes à prendre sous forme de comprimés ou sachets de poudre (vendus en pharmacie) qui aident les intolérants au lactose à digérer les produits laitiers. Il s'agit de lactase (enzyme qui digère le lactose).

9. FAUX

De la même manière que l'organisme maintient notre corps à une température constante, il travaille en permanence pour maintenir chacune de nos cellules à son pH idéal, car l'excès d'acide ou un environnement trop basique est nocif pour certaines cellules. Ce déséquilibre peut avoir une incidence directe sur notre vitalité, notre sommeil et notre équilibre nerveux. Il a été démontré ces dernières années que le lait consommé en quantité équilibrée participe au contraire au bon équilibre acido-basique de nos cellules.



Vous pouvez demander nos brochures auprès de votre diététicien. Elles peuvent être téléchargées en format électronique sur le site www.lesdieteticiens.be ou commandées dans leur version papier par mail à l'adresse : secretariat.updlf@gmail.com



www.lesdieteticiens.be

Cette brochure a été réalisée par l'UPDLF en collaboration avec les étudiants de 3^{ème} Bachelier en diététique de la Haute école Lucia de Brouckere.
Comité de rédaction : A Dillis, N Dresse, H Lejeune, MN Pimay, L Reinis et V Zafiropoulos.

