

SYNDIFRAIS

Lettre N°3

Janvier 2004

LETTRE D'INFORMATION
DESTINÉE AUX
PROFESSIONNELS DE SANTÉ



Les yaourts et
les laits fermentés



Les fromages
frais



Les crèmes



Les desserts
lactés frais

Le réflexe produits laitiers frais

DOSSIER SPÉCIAL SENIORS

Les Français vivent de plus en plus longtemps, et en bonne santé. Les seniors de plus de 60 ans représentent aujourd'hui plus de 20 % de la population. Ils traversent une période de la vie durant laquelle leurs besoins nutritionnels sont spécifiques. Cette lettre est consacrée au rôle particulier que doivent jouer les produits laitiers frais dans leur alimentation.

Des besoins nutritionnels spécifiques

Bien évaluer leurs besoins énergétiques

Chez les seniors, les dépenses énergétiques diminuent : d'une part leur masse maigre diminue physiologiquement, et cela a pour conséquence la baisse du métabolisme de base, et d'autre part, ils réduisent souvent leur activité physique. Cependant, leurs besoins énergétiques restent proches de ceux de l'adulte : en moyenne 2000 kcal pour les femmes adultes et 2500 kcal pour les hommes adultes d'après les Apports Nutritionnels Conseillés¹ (ANC). Ainsi, pour des seniors en bonne santé et conservant une activité physique moyenne (l'équivalent de 30 minutes quotidiennes de marche à pieds en plus des activités courantes), les ANC sont de 36 kcal par kg de poids corporel et par jour (soit 2160 kcal pour un senior de 60 kg par exemple). De plus, les résultats de l'étude INCA² montrent que les apports énergétiques des seniors sont inférieurs aux recommandations : en moyenne 2048 kcal par jour pour des besoins moyens de 2100 à 2500 kcal. En effet, les seniors ont souvent spontanément tendance à moins manger : ils se sentent plus vite rassasiés et subissent une perte progressive de la perception du goût et de l'odorat. Il est donc indispensable de ne pas sous-estimer leurs besoins énergétiques car toute insuffisance favoriserait la survenue de la dénutrition. Ainsi, contrairement aux idées reçues, on ne doit pas manger moins avec l'âge !

Des besoins protéiques accrus

Entre 20 et 80 ans, la masse maigre diminue de 20 à 40 %. Cette fonte musculaire, appelée sarcopénie, est due essentiellement à la réduction des capacités de synthèses protéiques. La sarcopénie altère l'état de santé général. Il est recommandé aux seniors d'augmenter leurs apports en protéines pour atteindre 1 g de protéines par kg de poids corporel et par jour (les ANC des adultes sont de 0,6 g/kg/jour).

Le calcium, souvent insuffisant

Dès 50 ans chez la femme et quelques années plus tard chez l'homme, la résorption osseuse prend le pas sur la formation osseuse car le calcium est moins bien absorbé et fixé. Ce phénomène aboutit à l'ostéoporose, celle-ci pouvant entraîner des fractures (Cf. Encadré sur l'ostéoporose, p. 3). Les ANC en calcium sont donc plus élevés chez les seniors : 1200 mg contre 900 mg chez les adultes. L'étude INCA montre que les seniors de plus de 65 ans ont des apports calciques insuffisants (857 mg par jour en moyenne). Vingt pour cent des hommes de plus de 65 ans et 75 % des femmes de plus de 55 ans ont des apports inférieurs aux 2/3 des ANC. L'un des 9 objectifs prioritaires du Programme National Nutrition Santé³ (PNNS) est d'ailleurs de réduire de 25 % la population de sujets, tous âges confondus, dont les apports en calcium sont inférieurs aux ANC.

Intérêts des produits laitiers frais chez les seniors



La vitamine D, essentielle

La synthèse endogène de vitamine D diminue avec l'âge et son apport par l'alimentation est souvent insuffisant. L'étude INCA montre en effet que les apports en vitamine D des plus de 65 ans sont en moyenne de 2,5 µg par jour alors que les ANC sont de 10 à 15 µg par jour (contre 5 µg chez les adultes). La vitamine D étant essentielle dans les processus d'absorption et de fixation du calcium, la lutte contre l'ostéoporose chez les seniors doit aussi passer par une alimentation suffisamment riche en vitamine D. Le PNNS fixe un objectif visant à réduire de 25 % la prévalence des déficiences en vitamine D.

Vigilance face aux apports hydriques

Physiologiquement, la teneur en eau de l'organisme diminue d'environ 0,3 litre par an chez les seniors et parallèlement, l'excrétion urinaire augmente. De ce fait, leur besoin en eau est plus élevé que celui des adultes : au minimum 1,5 à 2 litres par jour, dont la moitié environ apportée par les aliments. Par ailleurs, les seniors ressentent moins la soif et par conséquent ont tendance à ne pas boire assez. Ces modifications physiologiques entraînent chez les seniors un risque accru de déshydratation qui nécessite de veiller à des apports hydriques suffisants.

À besoins nutritionnels spécifiques... réponses adaptées

Les seniors vivent une période durant laquelle leur alimentation doit être au plus proche des recommandations nutritionnelles. Elle doit être également diversifiée, suffisante et source de plaisir. Les produits laitiers frais, grâce à leur diversité et à leurs apports en énergie, en protéines, en eau, en calcium et autres nutriments (notamment en vitamines B2, B9 et B12), ont une place de choix dans l'équilibre alimentaire des seniors.

Une composition nutritionnelle très adaptée

Les produits laitiers frais répondent aux besoins nutritionnels spécifiques des seniors.

- **De l'énergie utile** : leur densité nutritionnelle en fait des aliments très intéressants pour contribuer à maintenir des apports énergétiques suffisants chez les seniors.
- **Du calcium** : ils font partie des aliments les plus riches en calcium : 100 g de produits laitiers frais en apportent en moyenne 100 à 150 mg. Le PNNS recommande aux adultes de consommer 3 produits laitiers par jour et plutôt 4 pour les seniors (un produit laitier frais supplémentaire, par exemple).
- **Des protéines** : ils permettent de contribuer significativement aux apports en protéines : un yaourt en apporte 5 g ; 100 g de fromage blanc, 8 g et 60 g de petit-suisse, 5,5 g.
- **De la vitamine D** : ils en contiennent naturellement (s'ils ne sont pas écrémés). Par ailleurs, on trouve sur le marché des produits laitiers frais enrichis en vitamine D (Cf. *Actualités*, p. 4).
- **De l'eau** : ils sont riches en eau (70 à 88 %). Leur consommation est donc un bon moyen d'augmenter les apports hydriques des seniors qui perdent souvent l'envie et le réflexe de boire.

Praticité et gourmandise

- **Pratiques** : les produits laitiers frais peuvent être conservés au réfrigérateur facilement et longtemps, tout en conservant leurs atouts nutritionnels. C'est un avantage pour les seniors qui ont du mal à se déplacer et font moins souvent leurs courses. De plus, ils sont le plus souvent conditionnés en format individuel, ce qui permet aux seniors de varier les produits et les plaisirs au cours de la journée. Au goûter par exemple, un produit laitier frais associé à une boisson, des biscuits, et une compote, constituent une collation équilibrée.
- **Faciles à manger** : de consistance très moelleuse, ils sont facilement consommables par les seniors, même en cas de difficulté de mastication ou de déglutition.
- **Variés** : les produits laitiers frais se déclinent sous de nombreuses variantes, tant

sur le plan des parfums (aux fruits, à la vanille, au chocolat...) que des recettes et des textures (riz au lait, liégeois, crèmes brûlées, îles flottantes...). De ce fait, ils font le plus souvent partie des aliments « plaisir » volontiers consommés, même par les seniors ayant perdu l'appétit. Ils favorisent donc le maintien d'apports énergétiques suffisants.

Les ferments lactiques : des atouts santé pour les seniors

Les yaourts et laits fermentés contiennent des ferments lactiques vivants, appelés probiotiques, qui ont des effets bénéfiques sur la santé et particulièrement sur certains désagréments auxquels sont exposés les seniors.

- **La digestion du lactose** : les seniors sont souvent sujets à l'intolérance au lactose. Or, de nombreuses études ont montré que la consommation de yaourts et de laits fermentés permet de réduire les symptômes de l'intolérance au lactose (ballonnements, flatulences...).
- **L'équilibre de la flore intestinale** : il est maintenant reconnu que la consommation de yaourts et de laits fermentés s'accompagne d'une modification de l'écosystème bactérien : celui-ci s'enrichit en bactéries lactiques et s'appauvrit en micro-organismes pathogènes.
- **Le fonctionnement intestinal** : les yaourts et laits fermentés auraient des effets bénéfiques pour lutter contre les perturbations gastro-intestinales (liées aux infections, aux traitements par antibiothérapie...) ou contre les troubles du transit (constipation, diarrhée...). Il semble que ces effets soient liés à une meilleure régulation de la motricité intestinale et de la composition bactérienne fécale.
- **L'immunité** : les défenses immunitaires ont tendance à s'affaiblir avec l'âge. Des travaux ont montré que les bactéries lactiques contenues dans les produits laitiers frais permettraient de renforcer le statut immunitaire et de diminuer ainsi les risques d'infections.

Les allégés et les seniors

Les allégés sont intéressants pour les seniors qui doivent réduire les graisses dans leur alimentation, car ils conservent leurs atouts nutritionnels : calcium, protéines, ferments lactiques, vitamines, phosphore, eau.

Pour les autres seniors, l'essentiel est de couvrir leurs besoins en énergie et en nutriments : ils peuvent donc élargir leur choix en piochant dans toute la gamme des produits laitiers frais.



DOSSIER SPÉCIAL SENIORS

À Table !

Quelques repères calciques

Dans une alimentation équilibrée, les produits laitiers (produits laitiers frais, lait, fromages) contribuent environ aux 2/3 des apports calciques. Les seniors ayant un besoin calcique de 1200 mg, les produits laitiers doivent leur apporter 800 mg de calcium, soit 300 mg de plus que pour les adultes (530 mg pour des ANC de 900 mg). On trouve 150 mg de calcium dans :

- 1 yaourt de 125 g (nature ou aux fruits, allégé ou non)
- 100 g de crème dessert
- 150 g de liégeois
- 150 g de flan à la vanille ou au caramel (au lait entier ou demi-écrémé)
- 150 g de fromage blanc (à 0 %, 20 % ou 40 % de matière grasse)

2 exemples de combinaisons journalières de produits laitiers frais (complétés par du lait et du fromage, inscrits en italique) **apportant au moins 800 mg de calcium** (la teneur en calcium de chaque produit laitier est indiquée entre parenthèses).

850 mg de calcium dont 550 mg apportés
par les produits laitiers frais

Petit déjeuner

1 flan à la vanille de 100 g (100 mg)
Un bol de lait au chocolat (200 ml de lait) (240 mg)

Déjeuner

20 g de crème fraîche (10 mg)
1 yaourt aux pruneaux (150 mg)
30 g de fromage demi-sel (30 mg)
Une tasse de café au lait (50 ml de lait) (60 mg)

Collation

1 crème dessert au chocolat de 100 g (150 mg)

Dîner

100 g de fromage blanc nature (110 mg)

815 mg de calcium dont 535 mg apportés
par les produits laitiers frais

Petit déjeuner

1 yaourt aux cerises (150 mg)

Déjeuner

Sauce au fromage blanc (avec 50 g de fromage blanc par personne) (55 mg)
1 petit-suisse de 60 g (60 mg)

Collation

1 tasse de café au lait (avec 125 ml de lait) (150 mg)
1 crème dessert au caramel de 100 g (150 mg)

Dîner

15 g de comté sur un gratin (130 mg)
20 g de crème fraîche allégée (20 mg)
1 liégeois au café de 100 g (100 mg)



Côté cuisine

• De bons desserts

Les produits laitiers frais sont souvent appréciés par les seniors avec simplement un peu de sucre ou de cassonade. Mais le fromage blanc, les petits-suisse et les yaourts nature peuvent également constituer facilement des desserts gourmands en étant agrémentés de fruits frais ou au sirop (ananas, poires, abricots...), de miel, de fruits secs, de cannelle, de vanille ou de sirop d'érable. La crème se marie aussi très bien avec les crêpes, les glaces, les beignets de fruits flambés...

• De multiples possibilités culinaires

Les produits laitiers frais peuvent être intégrés dans des recettes simples, ce qui permet d'en augmenter efficacement la consommation :

- *Le yaourt* : certains seniors préfèrent réaliser leur vinaigrette avec du yaourt, en remplacement du vinaigre ou de la moutarde, parfois mal tolérés sur le plan gastrique.

- *Le fromage blanc, le fromage frais et les petits-suisse* : ils permettent d'épaissir des garnitures de quiches ou de tartes salées, des omelettes,

des soufflés ou encore de réaliser des sauces maison à l'ail et aux fines herbes.

Les adeptes du cheese-cake peuvent se lancer dans sa fabrication, relativement facile, et ainsi consommer avec plaisir des quantités conséquentes de fromage blanc.

- *La crème* : elle apporte une texture moelleuse aux préparations. Elle adoucit la saveur des soupes, potages et purées, sert de liant dans les gratins ou encore, remplace le beurre dans les gâteaux faits maison pour les rendre plus moelleux.

L'ostéoporose

L'os est en perpétuel renouvellement. Pendant la croissance, la formation de l'os (ou « accrétion ») est plus importante que la perte osseuse (ou « résorption »). Mais à partir de 50 ans, la perte devient supérieure à l'accrétion et rend le bilan osseux négatif : la masse osseuse diminue ainsi que sa densité minérale, cela pouvant conduire à l'ostéoporose. Celle-ci se caractérise par une masse osseuse basse associée à une détérioration de l'architecture osseuse. L'ostéoporose a pour conséquence une fragilisation des os qui favorise la survenue de tassements vertébraux et de fractures (poignet, col du fémur). Selon le rapport du Haut Comité de Santé Publique⁴, l'ostéoporose concernerait 20 % des femmes à 60 ans et 40 % au-delà de 75 ans. Les hommes sont moins touchés par l'ostéoporose (un homme pour trois femmes), mais il semble que ces chiffres soient sous-estimés.

La prévention de l'ostéoporose doit commencer par des apports calciques adéquats durant la croissance puis à l'âge adulte. D'autres mesures préventives sont nécessaires : des apports suffisants en vitamine D, une activité physique régulière et éventuellement, un traitement hormonal substitutif chez la femme ménopausée. Des études récentes suggèrent que les protéines lactiques, en synergie avec le calcium laitier, auraient aussi un effet bénéfique dans le maintien de la masse osseuse.

Enfin, même lorsque l'ostéoporose est déjà installée, toutes ces mesures de prévention apportent un bénéfice osseux. Il n'est donc jamais trop tard pour réagir et conseiller aux seniors de consommer davantage de produits laitiers frais !

Vitamine D et enrichissement

La possibilité d'enrichissement en vitamine D, qui n'était autorisée depuis 1992 que pour les laits pour nourrissons, a été élargie à d'autres produits laitiers (laits de consommation courante et produits laitiers frais) par l'arrêté du 11 octobre 2001. Ce texte autorise l'adjonction de vitamine D à des teneurs telles que 100 g du produit fini apportent au plus 20 % de l'AJR pour les laits (soit 1 µg/100 ml) et 25 % de l'AJR pour les produits laitiers frais (soit 1,25 µg/100 g). Cela fait suite au rapport du Haut Comité de Santé Publique⁴ qui a souligné la prévalence élevée des sujets consommant moins des 2/3 des ANC en vitamine D : 20 % des hommes de 18 à 65 ans, 30 % des adolescents et des femmes de 18 à 50 ans, 50 % des hommes de plus de 65 ans et 75 % des femmes de plus de 55 ans.

Laits fermentés et yaourts : les bénéfiques du vivant enfin protégés

Depuis des années, le débat concernant la définition des « yaourts et laits fermentés » était ouvert et tendu au Codex Alimentarius⁶. Certains pays souhaitaient que les produits laitiers fermentés thermisés aient droit à la dénomination de vente « yaourt » alors que d'autres, dont la France, souhaitaient réserver cette dénomination aux produits laitiers contenant des bactéries vivantes (*Streptococcus thermophilus* et *Lactobacillus bulgaricus* pour les yaourts). En effet, les bénéfices santé reconnus des yaourts et laits fermentés sont en grande partie attribués à la présence de leurs bactéries vivantes. Or, un produit thermisé voit ses ferments détruits par la chaleur. Le produit alimentaire qui en résulte est donc différent d'un yaourt, que ce soit d'un point de vue gustatif ou d'un point de vue nutrition/santé.

La Commission du Codex Alimentarius réunie en juillet 2003 à Rome pour sa 26^e session a enfin statué sur cette question. Cette Commission, représentée par près d'une centaine de pays, a adopté une Norme précisant les caractéristiques techniques essentielles de la fabrication des yaourts et laits fermentés et définissant les règles d'étiquetage et de dénomination. Il a été reconnu que l'identité des laits fermentés spécifiques tels que le yaourt repose sur la présence de ferments actifs vivants dans le produit fini, dont les effets-santé sont reconnus scientifiquement.

La dénomination « Yaourt » est donc protégée et ne pourra, sauf exceptions autorisées par la législation nationale ou par un usage historique, être utilisée pour des produits « thermisés » (longue conservation).

L'intolérance au lactose

L'intolérance au lactose est la manifestation de la mauvaise digestion du lactose (ballonnements, flatulences, diarrhées...). Elle est due à une déficience en lactase, l'enzyme permettant la digestion du lactose.

En cas d'intolérance au lactose, les produits laitiers fermentés comme les yaourts et les laits fermentés sont très bien tolérés. Ainsi, les intolérants peuvent bénéficier d'aliments qui sont parmi les principaux contributeurs de l'apport en calcium de l'alimentation.

De nombreuses études montrent que les ferments lactiques vivants des yaourts et laits fermentés améliorent l'absorption du lactose et diminuent les symptômes d'intolérance. Ces bénéfices ne sont pas observés lors de la consommation des mêmes produits thermisés dont les ferments ont été inactivés par la chaleur.

Pour en savoir plus sur ce sujet, nous vous donnons rendez-vous dès à présent sur le site internet www.syndifrais.org. Une nouvelle fiche de synthèse, concernant l'intolérance au lactose, y est désormais à votre disposition.

Bibliographie

1. Martin A et al, Apports nutritionnels conseillés pour la population française, 3e édition, Editions Tec & Doc, 2001.
2. Volatier JL et al, INCA, Enquête individuelle et nationale sur les consommations alimentaires, Editions Tec & Doc, 2000.
3. Ministère de la Santé, Programme National Nutrition Santé, 2001.
4. Haut Comité de Santé Publique. Pour une politique nutritionnelle de santé publique en France. Enjeux et propositions, juin 2000.
5. AJR : Apports Journaliers Recommandés (références pour l'étiquetage au niveau européen).
6. Codex Alimentarius : organisme intergouvernemental créé par la FAO et l'OMS, fixant des réglementations et des normes dans le secteur des produits alimentaires.

Pour tout renseignement complémentaire, contactez nous :

SYNDIFRAIS 42, rue de Châteaudun, 75314 Paris cedex 09
Web : www.syndifrais.org • E-mail : syndifrais@syndifrais-syndilait.org
Télécopie : 01 42 80 63 90