

Fromage & Santé

Le vrai du faux



1

" Le fromage est trop gras,
mieux vaut l'éviter ! "

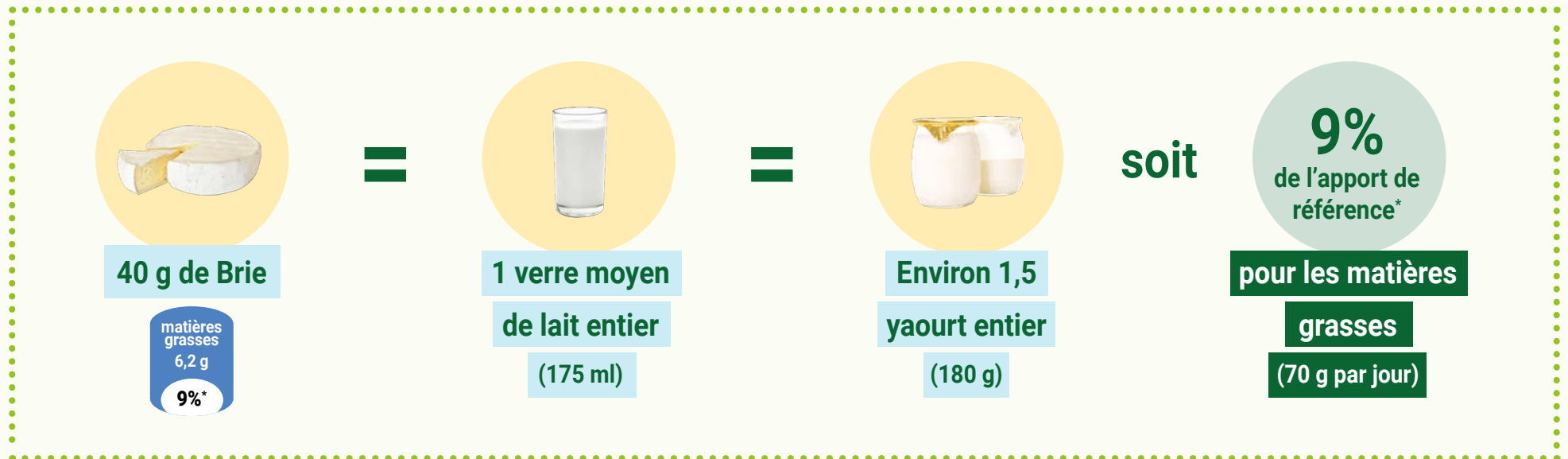
Faux!

Le fromage concentre la plupart des **nutriments** présents dans le lait, à l'exception de l'eau et du lactose qui sont éliminés en grande partie lors de sa confection. **Plus un fromage est dur, moins il contient d'eau et de lactose, et plus il contient de protéines, matières grasses, calcium...**

Mais n'oublions pas que les différentes formes de produits laitiers ne sont pas consommées dans les mêmes quantités. Il n'y a finalement pas beaucoup de différence dans l'apport en matières grasses ou en calcium entre un verre de lait, 100 g de fromage frais, 40 g de fromage à pâte molle ou 30 g de fromage à pâte dure.



40 g de fromage de ferme type Brie belge ⁽¹⁾ n'apportent pas plus de 6,2 g de graisses, soit :



Il existe par ailleurs des fromages confectionnés avec du lait écrémé ou demi-écrémé, ce qui permet de réduire l'apport total en matières grasses, tout en gardant les bénéfices nutritionnels des produits laitiers.

**À chacun de choisir
le type de produits laitiers
qu'il préfère!**

* L'apport de référence est la quantité qui peut être consommée dans le cadre d'une alimentation équilibrée pour une journée de 2000 kcal, ce qui correspond aux besoins moyens d'une femme adulte. Il est réglementé au niveau européen (Règlement UE N° 1169/2011)

¹ Source : Internubel

" Le fromage est trop gras, mieux vaut l'éviter ! "

Faux!

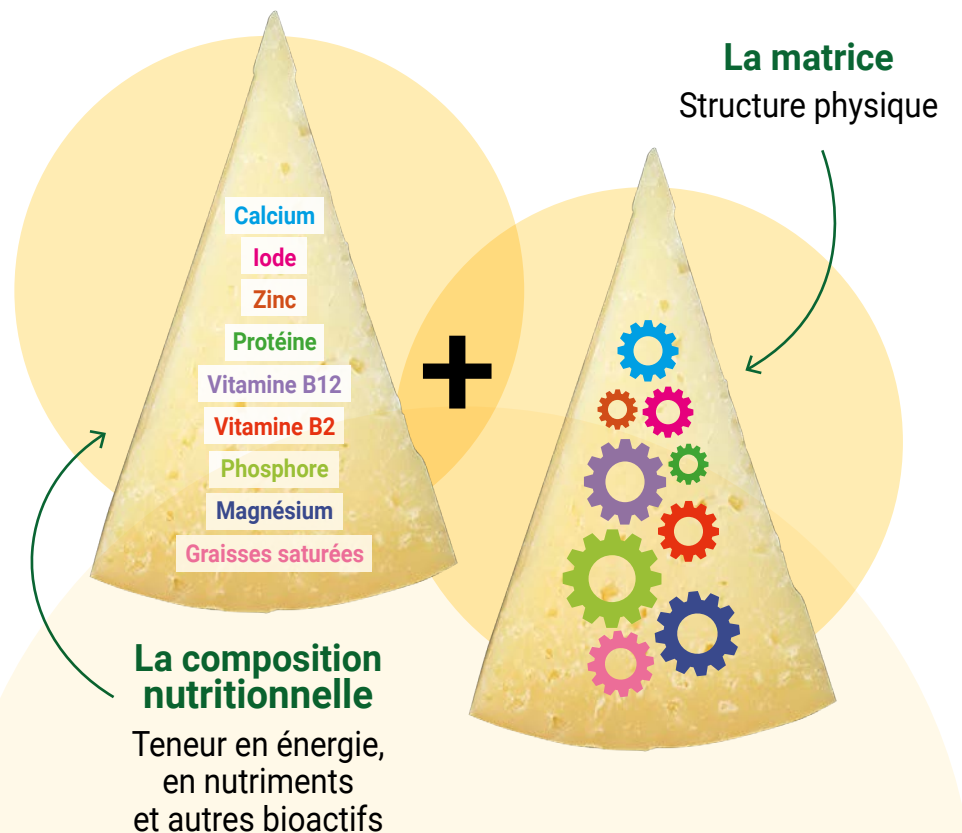
Pendant longtemps, on a cru que les **graisses saturées**, présentes surtout dans les produits d'origine animale, étaient **mauvaises pour le cœur**. Notamment parce qu'elles sont accusées d'augmenter le taux de cholestérol.

Or, la graisse laitière, que l'on retrouve en plus grande quantité dans le fromage que dans le lait, contient une majorité d'acides gras saturés. D'où une certaine méfiance à l'égard des fromages.

Et pourtant... Ces dernières années, la théorie dite des acides gras saturés est **clairement remise en cause**, notamment en raison de la découverte de **l'effet matrice** :

les effets des aliments sur la santé sont complexes, et ne correspondent pas à la somme des effets des différents nutriments pris séparément.

L'effet des aliments sur l'organisme dépend de :



L'aliment est bien plus complexe que la somme de ses nutriments

Ainsi, contrairement à ce que suggère la théorie des acides gras saturés, plusieurs études ont rapporté que **le fromage**

- **n'influence pas le taux de cholestérol** ^{1,2}
- **n'est ni associé à une augmentation des différents types d'accidents cardiovasculaires, ni à la mortalité.** ^{3,4}



La consommation raisonnée de fromage peut donc se faire sans crainte pour sa santé.

Le fromage, comme les autres produits laitiers, fait d'ailleurs partie des aliments conseillés dans une alimentation équilibrée, comme le confirment les dernières Recommandations alimentaires pour la Belgique du Conseil Supérieur de la Santé.

Découvrez l'article « Le fromage bouscule la théorie des graisses saturées »



En savoir plus sur l'effet matrice des aliments et des produits laitiers ?

C'est par ici !



¹ De Goede J et al. Nutr. Rev. 2015;73:259–275. ² Nilsen R. Food Nutr. Res. 2015;59:27651.

³ Sousa G.T. et al. Lipids Health Dis. 2012;11:67. ⁴ Tong X et al. Nutrients 2017;9(1):63.

3

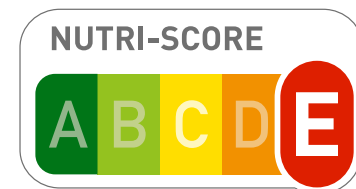
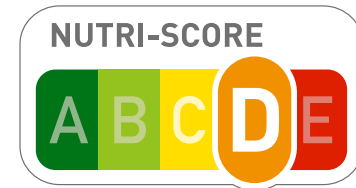
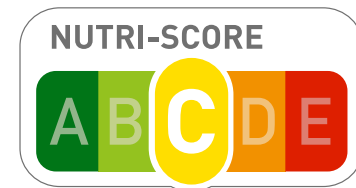
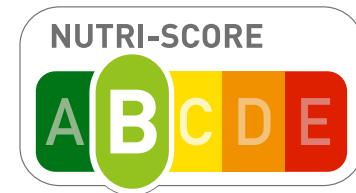
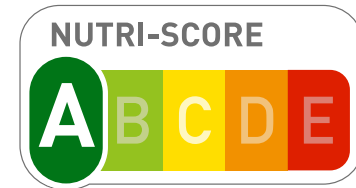
« Le fromage a généralement un Nutri-Score D »

Vrai!

Le **Nutri-Score**, ce logo à 5 couleurs et 5 lettres, a été développé pour résumer la qualité nutritionnelle de 100 g de produit. Ce qui permet de comparer des produits d'une même catégorie.

Il est calculé à partir :

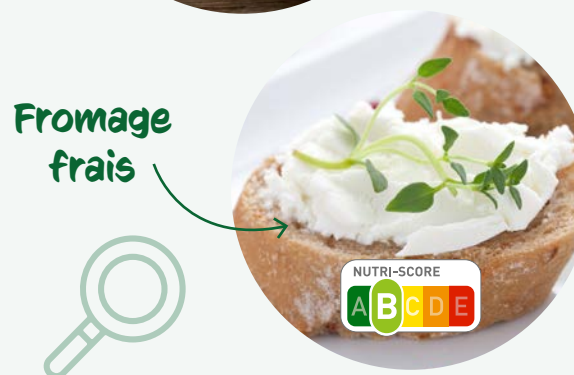
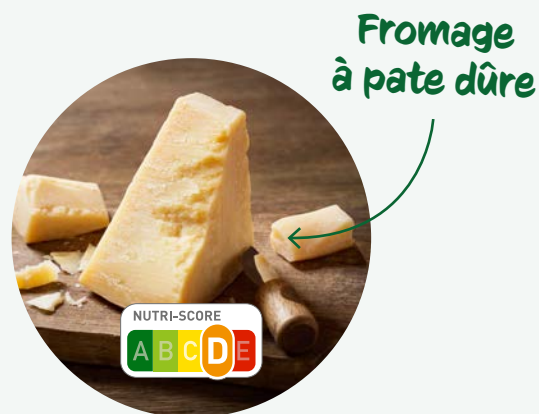
- **d'éléments à limiter** : énergie, graisses saturées, sucres, sel
- **d'éléments à favoriser** : protéines, fibres, teneur en fruits, légumes, fruits à coque, légumineuses, huile d'olive, de noix et de colza.



Les fromages (pâtes molles et pâtes dures) ont généralement un **Nutri-Score D**.

Le lait entier ou le fromage frais entier ont un **Nutri-Score B**, et le lait et la maquée demi-écrémés ont un **Nutri-Score A**.

Pourtant, tout ce qu'il y a dans le fromage vient du lait... La différence tient au fait que le fromage ayant perdu de l'eau, il est plus concentré en énergie et en nutriments. Pour 100 g (à noter qu'une portion de fromage à pâte dure est de 30 g), il contient plus de calories, de graisses saturées et de sel, trois éléments qui pénalisent le Nutri-Score. En revanche, il contient aussi plus de calcium et de vitamine B12, mais ces éléments ne sont pas pris en compte dans le Nutri-Score.



Envie d'en savoir plus sur le Nutri-Score?

C'est par ici !



« Avec un Nutri-score D, mieux vaut oublier le fromage pour manger sainement »

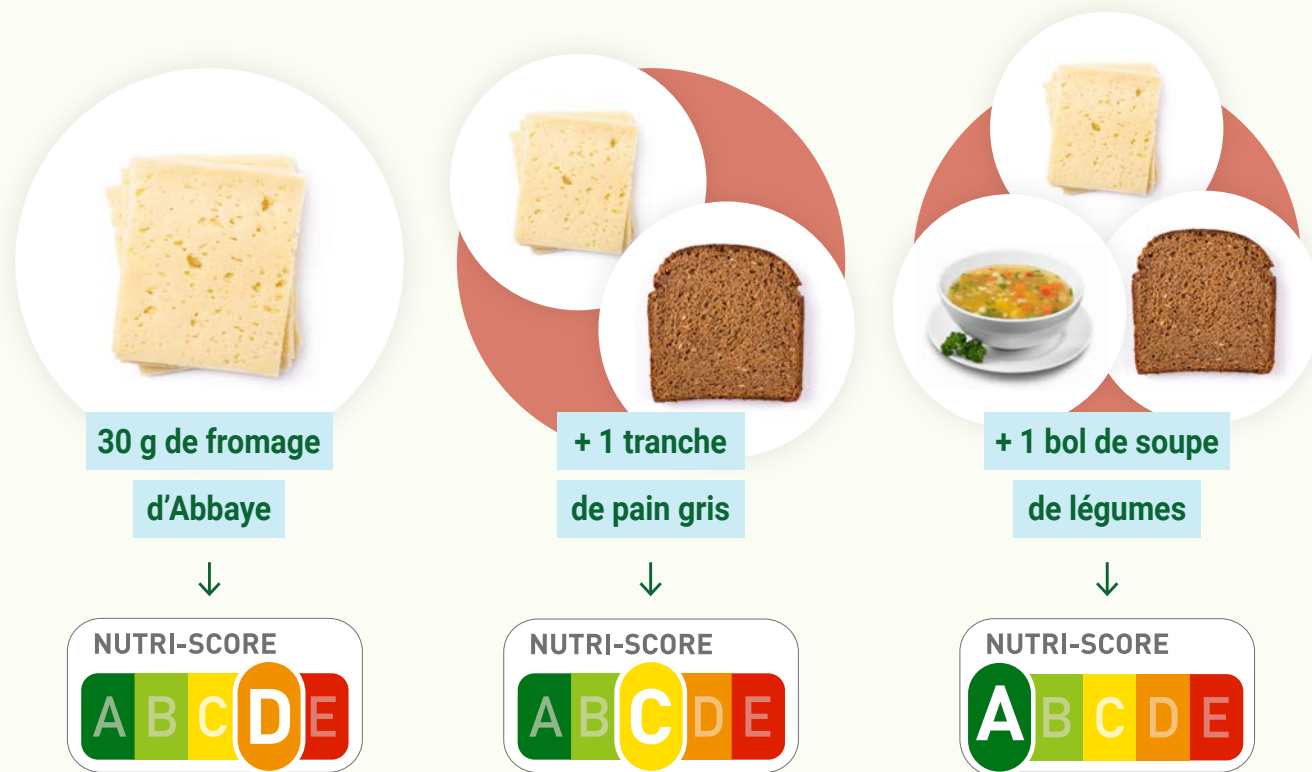
Faux!

Le **Nutri-Score** a été développé avant tout pour comparer la **composition de 100 g de produit** au sein d'une même catégorie. Il permet par exemple de repérer, parmi des plats préparés dont la composition peut grandement varier d'une référence à l'autre, ceux qui ont un **meilleur profil nutritionnel**.

Si on peut facilement boire plus de 100 ml de lait ou manger plus de 100 g de yaourt, une portion de fromage à pâte dure est normalement de l'ordre de 30 g. Le nombre de calories et la quantité de graisses qui arrivent réellement dans l'estomac sont donc tout à fait comparables, malgré un Nutri-Score différent, étant donné qu'ils se rapportent à 100 g de produit.



Si on devait calculer le Nutri-Score de 100 g d'une association de fromage et pain à la place de 100 g de fromage, et de fromage avec pain et soupe, cela donnerait un tout autre résultat.



Le Nutri-Score ne prend pas en compte les vitamines et les minéraux. **Or, le fromage contribue à l'apport en différentes vitamines et minéraux**, comme le calcium en particulier, dont il est naturellement riche.



5



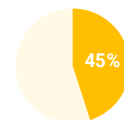
« Un fromage coulant est moins gras qu'un fromage à pâte dure »

Vrai!

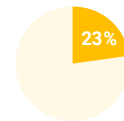
Un fromage bien fait, qui coule, évoque quelque chose de crémeux, donc de gras. **Pourtant, un fromage qui coule est plutôt moins gras qu'un fromage à pâte dure, parce qu'il contient plus d'eau.** C'est particulièrement le cas de la Boulette de Wallonie, un fromage qui peut être très coulant, alors qu'il est fabriqué à base de lait écrémé.

La teneur en matières grasses (MG) d'un fromage est souvent exprimée sur la partie qui ne contient pas d'eau – appelée l'**extrait sec**. En effet, au fur et à mesure qu'un fromage perd de l'eau (que ce soit lors de son élaboration comme au cours de l'affinage), sa teneur en MG exprimée pour 100 g sera plus importante, alors que celle exprimée sur l'extrait sec ne change pas.

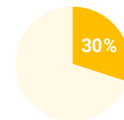
Exemple



un **fromage 45 +** signifie qu'il y a au moins **45 % de matières grasses** sur l'extrait sec.



Pour un fromage de **type brie**, la teneur réelle en **matières grasses sera de 23 %**,



alors que pour un **fromage à pâte dure**, elle sera plus proche de **30 %**.

En règle générale, plus un fromage a perdu d'eau, plus il est gras,
mais aussi plus riche en calcium.

Teneur en **matières grasses** (g/100g) et en **calcium** (mg/100g) de fromages⁵ :

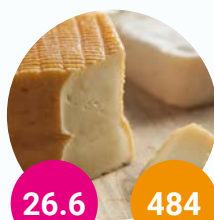
Brie 45 %



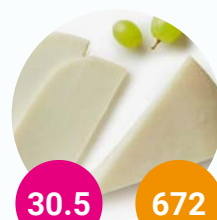
Bouquet
des moines



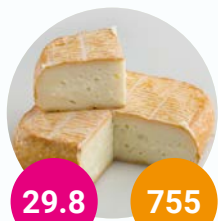
Herve



Fromage de chèvre
à pâte dure (type gouda)



Boû d'Fagne



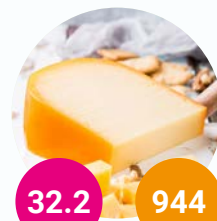
Chimay



Gouda belge



Gouda hollandais



Quels sont les
apports nutritionnels
du fromage ?

Découvrez-le ici !



6

« On peut manger du fromage à pâte dure même si on ne digère pas bien le lactose »

Vrai!

En Belgique, on estime que 15 % de la population ne digère pas bien le lactose, le sucre du lait ⁶.



Cette proportion est nettement plus élevée dans d'autres régions du monde : 40 % au Portugal, 61 % en Inde et 85 % en Chine.

Vous ne digérez pas bien le lactose?

Optez pour le fromage, surtout

à pâte dure: une alternative

au lait pour continuer à bénéficier

des avantages nutritionnels

des produits laitiers.



Cette maldigestion est due à une activité insuffisante d'une enzyme digestive, la **lactase**, chargée de scinder le **lactose** en ses deux sucres constitutifs, le glucose et le galactose, en vue de leur absorption. Le **lactose non digéré** arrive alors dans le côlon, où il est fermenté par des bactéries du microbiote intestinal, ce qui provoque la **formation de gaz** et **d'inconfort digestif**. Ce mécanisme n'a rien à voir avec celui de l'allergie aux protéines du lait, plus rare, et qui consiste en une réaction inappropriée du système immunitaire.

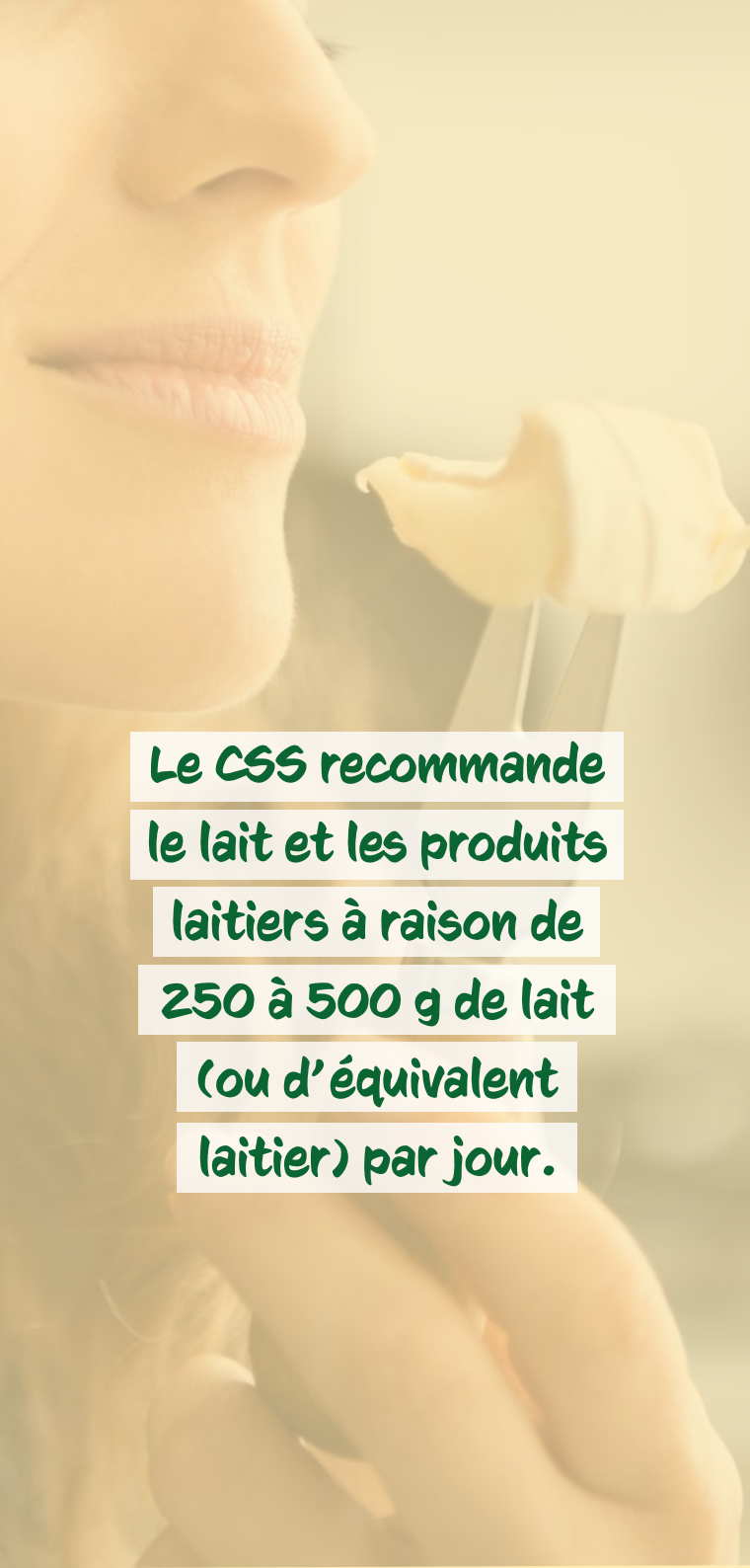
Même en cas de maldigestion du lactose, la plupart des personnes qui sont incommodées avec l'équivalent d'un grand verre de lait (250 ml) tolèrent très bien de petites quantités de ce sucre. De plus, les fromages où le caillé est bien égoutté, voire pressé, ne contiennent plus que peu, voire pas de lactose. En effet, le lactose étant très soluble, la plus grande partie est éliminée avec l'eau.

Teneur en lactose⁷



⁶ Løvdal Storhaug C et al. Lancet 2017.

⁷ Source : Internubel.



**Le CSS recommande
le lait et les produits
laitiers à raison de
250 à 500 g de lait
(ou d'équivalent
laitier) par jour.**

7

**« Le fromage fait partie
des aliments recommandés dans
une alimentation équilibrée. »**

Vrai!

Le **fromage**, en tant que produit laitier, fait partie intégrante des recommandations pour une **alimentation équilibrée**. Les produits laitiers sont même dans le **top 10** des dernières recommandations alimentaires du **Conseil Supérieur de la Santé (CSS)**, qui ont également intégré la dimension durable de l'alimentation.

Les produits laitiers, dont les fromages, font partie des aliments recommandés non seulement en raison de leur apport en **nutriments essentiels**, dont le calcium, mais aussi parce que leur consommation est associée à une meilleure santé que lorsqu'ils ne sont pas consommés.

Découvrez les fromages de chez nous près de chez vous [ici](#)



L'utilité des produits laitiers est également reconnue dans l'assiette EAT-Lancet, qui a été élaborée pour arriver à produire et satisfaire les besoins nutritionnels d'une population mondiale qui devrait atteindre 10 milliards de personnes en 2050. Dans l'assiette EAT-Lancet, le lait et les produits laitiers sont recommandés à raison de 250 g par jour, avec une marge jusqu'à 500 g par jour.

Le fromage a donc toute sa place dans une alimentation qui prend en compte aussi bien les besoins nutritionnels que les enjeux de durabilité. Et c'est encore plus vrai s'il s'agit de fromages produits localement. [Le lait et les produits laitiers dans la nutrition et la santé](#)



Envie de découvrir le top 10 des recommandations alimentaires?

Téléchargez l'infographie !



Pour résumer

Le fromage n'est pas trop gras

une portion de fromage ne couvre pas plus de 10 % de la quantité de matières grasses d'une journée de référence (Femme adulte, 2000 kcal/jour).

Le fromage n'est pas mauvais pour le cœur

Les études montrent que le fromage, bien que source de graisses saturées, n'est pas mauvais pour le cœur.

Les fromages à pâte molle et à pâte dure ont un Nutri-Score D,

car celui-ci est calculé pour 100 g. Si l'on tient compte de la portion, et de son apport en d'autres nutriments utiles, le fromage a toute sa place dans une alimentation équilibrée.

Pour résumer

**Un fromage coulant
n'est pas plus gras
qu'un fromage
à pâte dure c'est
même le contraire**

**Le fromage, aux côtés
du lait et d'autres
produits laitiers,
fait partie des
recommandations
officielles du Conseil
Supérieur de la Santé**

**Compte tenu de leur
atout nutritionnel
protéines, calcium...),
les produits laitiers,
dont le fromage,
figurent dans
les modèles de
référence pour une
alimentation durable**



 **Apaq-W**

#jecuisinelocal
durable et de saison