

Le yaourt nature ou sucré partenaire d'une alimentation équilibrée

Le calcium, une préoccupation de santé publique en France

Avec moins de 3 produits laitiers / jour,
difficile de couvrir ses apports en calcium



≈ 1 Français / 3
ne couvre pas ses besoins
journaliers en calcium¹



Nature ou sucré, le yaourt est
une excellente source de calcium

Un yaourt de 125 g c'est :



des besoins
journaliers
en calcium

pour seulement 4 %
des besoins énergétiques journaliers

Pour un fromage blanc de 100 g,
c'est 18 % des besoins journaliers en calcium

Et pourtant, la consommation des produits laitiers est en baisse¹ :

2007



2013



Les yaourts nature ou sucrés sont un atout santé



La yaourt est marqueur
d'une bonne alimentation.²



« Les ferments vivants des yaourts
améliorent la digestion du lactose
qu'ils contiennent chez les
personnes qui le digèrent mal ».³

Approved by



L'analyse bibliographique suggère que
la consommation de yaourt est associée
à un IMC plus favorable, un meilleur
profil métabolique, une diminution des
risques de maladies cardiovasculaires
et surtout à une réduction du risque de
diabète de type 2.⁴⁻¹³

Le yaourt nature ou sucré est un produit laitier de bonne qualité nutritionnelle

Valeurs nutritionnelles moyennes¹⁴



Nature
125 g



Sucré
125 g

Glucides

Lactose

6,1 g



17,1 g

Lactose
+ sucres ajoutés

Protéines

5,0 g



4,3 g

Lipides

3,8 g



3,6 g

Calcium

175 mg



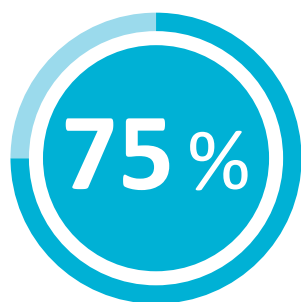
150 mg

Sel

0,16 g



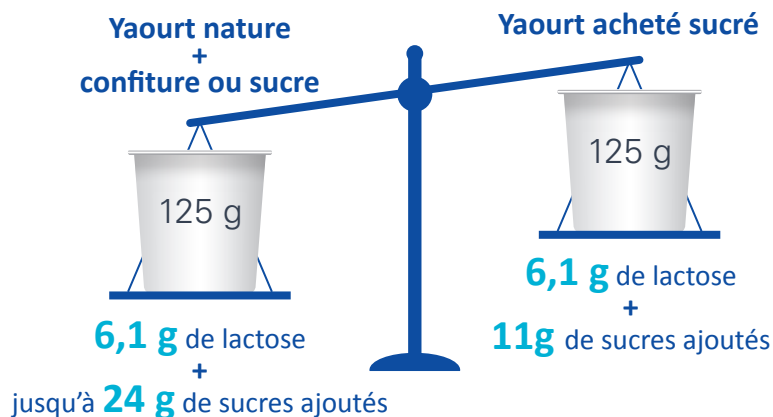
0,20 g



des yaourts sont
consommés sucrés¹⁵



Les Français sous-estiment la quantité de
sucre qu'ils ajoutent dans leur yaourt¹⁵



CONSOMMÉ EN FIN DE REPAS, LE YAOURT NATURE OU SUCRÉ EST PARTENAIRE D'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE AU QUOTIDIEN

Références :

1. CREDOC (2014). Etude CCAF 2013 (Comportement et Consommation Alimentaires de Français). Retraitement pour le compte du CNIEL.
2. Lecerf JM et al. (2016). Les consommateurs de produits laitiers frais : des consommateurs comme les autres ? Analyse de leurs profils alimentaires et nutritionnels. Nutrition Clinique et M.tabolique 30 (2016) 11-2.
3. EFSA (2010). Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to live yoghurt cultures and improved lactose digestion (ID 1143, 2976) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. EFSA Journal ; 8(10) :1763.
4. Keast DR et al. (2015). Association between Yogurt, Dairy, Calcium and Vitamin D intake and obesity among U.S. children aged 8-18 years: NHANES, 2005-2008. Nutrients ; 7 : 1577-1593.
5. Martinchik AN et al. (2016). [Yogurt consumption and reduced risk of overweight and obesity in adults] [Vopr Pitan ; 85(1) : 56-65. (Russian).
6. Cormier H et al. (2015). Association between yogurt consumption, dietary patterns, and cardio-metabolic risk factors. Eur J Nutr ; 55(2) : 77-587.
7. Wang H et al. (2014). Longitudinal association between dairy consumption and changes of body weight and waist circumference: the Framingham Heart Study. Int J Obes (Lond) ; 38(2) : 299-305.
8. Mozaffarian D et al. (2011). Changes in diet and lifestyle and long-term weight gain in women and men. N Engl J Med ; 364(25) : 2392-2404.
9. Martinez-Gonzalez MA et al. (2014). Yogurt consumption, weight change and risk of overweight/obesity: the SUN cohort study. Nutr Metab Cardiovasc Dis ; 24(11) : 1189-1196.
10. Astrup A (2014). Yogurt and dairy product consumption to prevent cardiometabolic diseases: epidemiologic and experimental studies. Am J Clin Nutr ; 99(5 Suppl) : 1235S-1242S.
11. Chen M et al. (2014). Dairy consumption and risk of type 2 diabetes: 3 cohorts of US adults and an updated metaanalysis. BMC Med ; 12 : 215.
12. Wang H et al. (2013). Yogurt consumption is associated with better diet quality and metabolic profile in American men and women. Nutr Res ; 33(1) : 18-26.
13. Fumeron F et al. (2011). Dairy consumption and the incidence of hyperglycemia and the metabolic syndrome: results from a French prospective study, Data from the Epidemiological Study on the Insulin Resistance Syndrome (DESIR). Diabetes Care ; 34(4) : 813-817.
14. Données Syndifrais issues de moyennes pondérées par les parts de marché français.
15. Saint-Eve A et al. (2016). How much sugar do consumers add to plain yogurts? Insights from a study examining French consumer behavior and self-reported habits. Appetite ; 99 : 277-84.

SYNDIFrais
PRODUITS LAITIERS FRAIS

www.syndifrais.com

Contact :

syndifrais@syndifrais.com