



Pour un corps plus sain... de la tête aux pieds

Un guide rafraîchissant sur les
bienfaits des produits laitiers



Un corps plus sain passe par l'assiette

Les recherches démontrent que seulement un adulte sur deux consomme le minimum de portions de produits laitiers recommandées par le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Pourtant, bien se nourrir est essentiel pour paraître et se sentir au meilleur de sa forme. Il faut donc veiller à ce que l'organisme dispose de tous les nutriments dont il a besoin pour une santé optimale. Voici quelques suggestions pratiques ainsi que divers renseignements sur le rôle que jouent les produits laitiers dans l'atteinte et le maintien d'une bonne santé.

Une saine alimentation, c'est...



...tous les jours.

Suivez le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* et consommez de 2 à 4 portions de produits laitiers tous les jours.

Faites plus amp le connaissance avec le lait

Les produits laitiers fournissent à l'organisme une gamme étonnante de nutriments.

Les protéines

Contribuent à la formation et à l'entretien des tissus corporels, y compris les os. Aident à la formation des anticorps qui luttent contre les infections.

Les glucides

Constituent la principale source d'énergie pour les cellules de l'organisme.

La vitamine A

Bénéfique pour une peau et des yeux en santé ainsi qu'une bonne vision nocturne. Essentielle pour une ossature et des dents saines.

La vitamine D

Maximise l'absorption du calcium et du phosphore – la solidité des os et la santé des dents en dépendent. Note : Actuellement, la vitamine D n'est ajoutée qu'au lait, pas aux autres produits laitiers.

La thiamine

Transforme les glucides en énergie. Contribue au maintien d'un bon appétit et aide à une croissance normale.

La riboflavine

Veille à la santé de la peau, des yeux et des nerfs. Aide à convertir les aliments en énergie.

La niacine

Essentielle à la croissance et au développement, ainsi qu'à la santé du système nerveux et du système digestif.

La vitamine B₆

Épaulé les protéines dans la formation des tissus de l'organisme. Contribue à la production des globules rouges et des anticorps pour lutter contre les infections.

La vitamine B₁₂

Contribue à la santé des globules rouges ainsi qu'au bon maintien du système nerveux et du système digestif.

L'acide pantothénique

Aide à transformer les glucides et le gras en énergie utile à l'organisme.

L'acide folique

Participe à la formation des globules rouges ainsi qu'au matériel génétique des cellules.

Le calcium

Nécessaire pour des os et des dents solides et en santé. Aide aux battements du cœur, à la contraction des muscles, au bon fonctionnement des nerfs et à la coagulation normale du sang.

Le magnésium

Contribue à la santé des os et des dents, à la formation des tissus humains et à la transformation des aliments en énergie.

Le phosphore

Aide à bâtir des os et des dents solides et en santé. Collabore au bon fonctionnement général de l'organisme.

Le zinc

Transforme les aliments en énergie. Joue un rôle important dans la croissance et la réparation des tissus.

En tout, le lait représente une source d'énergie et de 15 nutriments essentiels qui travaillent ensemble à l'atteinte d'une bonne santé.



«Les Canadiens doivent s'efforcer de combler leurs besoins en calcium principalement par des sources alimentaires.»

La Société de l'ostéoporose du Canada, 1996.

Le fromage : bon à se mettre sous la dent

Le fromage aide à prévenir la carie dentaire. Les chercheurs croient que cette protection résulte de l'action combinée des protéines, du gras, du calcium et du phosphore contenus dans le fromage.

À propos du lactose

La plupart des fromages, tels que le Cheddar, le Suisse, le Brie, le Bleu et la Mozzarella ne contiennent à peu près pas de lactose.

Calcium : dans l'assiette d'abord !

Pourquoi est-il préférable de consommer des produits laitiers plutôt que d'avaler un supplément de calcium ? Parce que les produits laitiers fournissent plus que du calcium. Ils contiennent plusieurs autres nutriments essentiels aux os, comme les vitamines A et D, le phosphore et le magnésium.

Vitamine D !

Le lait est la principale source alimentaire de vitamine D. Celle-ci est particulièrement importante l'hiver, puisque la peau ne produit pas de vitamine D au contact du soleil durant cette période de l'année.

« Un faible apport en calcium est généralement associé à une alimentation déficiente, donc augmenter l'apport en calcium par le biais des aliments améliore la qualité de l'alimentation dans son ensemble. »

D^r Robert P. Heaney, membre du « 1997 Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes, Panel on Calcium and Related Nutrients » – composé de chercheurs canadiens et américains.

Un aliment nutritif à portée de la main

Une brève comparaison avec d'autres aliments nutritifs démontre à quel point le lait regorge de nutriments. Une seule tasse (250 mL) de lait entier contient :



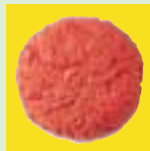
Autant de protéines
qu'un gros œuf de
catégorie A ;



Plus de thiamine,
de riboflavine et
de niacine qu'une
tranche de pain de
blé entier à 100 % ;



La moitié du
cholestérol
présent dans un
filet de sole ou de
morue de 3 oz ;



Moins de gras
que dans ¼ de lb
de bœuf haché
maigre ;



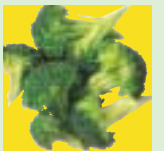
Autant de calcium
que 7 sardines
moyennes avec
leurs arêtes ;



Presque autant
de potassium
qu'une banane ;



Près des ¾ de
la vitamine A
contenue dans
½ tasse (125 mL)
de brocoli cuit ;



Environ 50 % de la
vitamine D dont les
adultes de moins de
50 ans ont besoin
quotidiennement.



Parce que du lait... c'est du lait !

Qu'il soit écrémé, 1 % M.G., 2 % M.G., entier, au chocolat ou en poudre, le lait fournit essentiellement la même quantité de vitamines et minéraux !

Le lait dans tous ses états

Le fromage, le yogourt et le lait sont tous très nutritifs. Même la crème glacée est une gourmandise nutritive. Le lait représente une excellente source de vitamine D.

La recherche en bref

La nutrition est une science relativement jeune. Des découvertes portant sur les bienfaits potentiels des produits laitiers ne cessent de s'ajouter. En voici un aperçu.

Regard nouveau sur les pierres aux reins

Plusieurs études récentes de grande envergure, menées auprès d'hommes et de femmes, ont renversé l'opinion des chercheurs quant à l'origine des calculs rénaux. Elles ont révélé qu'une alimentation riche en calcium, provenant particulièrement des produits laitiers, diminuait les risques de calculs rénaux.

Les probiotiques : une raison de plus d'aimer le yogourt

Les probiotiques ou produits laitiers de culture, tels que le yogourt et le lait acidophilus, contiennent une quantité importante de bactéries bienfaisantes. Les chercheurs croient que ces bactéries peuvent avoir un rôle bénéfique sur le bon fonctionnement du système digestif. Bien que plus d'études soient nécessaires, les recherches en cours suggèrent que les produits laitiers probiotiques pourraient aider le système immunitaire à lutter contre les maladies et contribuer à la prévention de certains types de cancers.

Mise au point sur le cancer du côlon

Une alimentation riche en fruits et légumes constitue une arme importante dans la prévention du cancer du côlon. Cependant, plusieurs études démontrent que la consommation de produits laitiers contribuerait aussi à lutter contre cette maladie.

« Une consommation accrue de produits laitiers, depuis longtemps recommandée pour prévenir l'ostéoporose et d'autres maladies sérieuses, devrait aussi être considérée comme une mesure préventive contre le cancer du côlon chez les individus à risque. »

Peter Holt, MD, chef du département de gastroentérologie du St. Luke's Hospital Center à New York et principal investigateur d'une importante étude portant sur la diminution du risque de cancer du côlon (septembre 1998).

Au secours du syndrome prémenstruel

Des études récentes révèlent que les symptômes prémenstruels tels que la douleur, la rétention d'eau, les sautes d'humeur et les rages alimentaires pouvaient être atténués par un apport élevé en calcium. En fait, il est démontré qu'une consommation quotidienne suffisante de calcium est une approche efficace pour diminuer l'ensemble des symptômes prémenstruels. Et les produits laitiers sont de loin la source principale de calcium dans l'alimentation des Canadiens.

Un gras pas comme les autres...

L'acide linoléique conjugué (ALC) se retrouve dans le gras des aliments provenant d'animaux ruminants, tels que les produits laitiers et certaines viandes. Un bon nombre de recherches en laboratoire démontrent que l'ALC pourrait aider à réduire les risques de développer plusieurs types de cancers. Les recherches en cours nous en apprendront davantage sur les mécanismes d'action de l'ALC.

À propos de l'hypertension

Il est reconnu que le maintien d'un poids santé, la réduction de l'apport en sel et la modération dans la consommation d'alcool aident à contrôler la pression sanguine. Mais le fait de manger trois portions quotidiennes de produits laitiers et plus de fruits et de légumes s'avère également une stratégie efficace dans le contrôle de l'hypertension.

« Une consommation adéquate de produits laitiers s'est révélée le facteur alimentaire principal associé à un risque réduit d'hypertension... »

D.A. McCarron, MD, professeur de médecine, Oregon Health Sciences University, mars 1998.

Soutenez vos os maintenant et ils...

Un corps en santé, c'est aussi une ossature solide

La Société de l'ostéoporose du Canada recommande une alimentation riche en calcium tout au long de sa vie et la pratique régulière d'activités physiques afin de prévenir l'ostéoporose.

- 1 Après 50 ans, une femme sur quatre développe l'ostéoporose, une maladie caractérisée par des os fragiles et cassants.
- 2 L'ostéoporose touche plus de femmes âgées que les crises cardiaques, le diabète et les accidents vasculaires cérébraux COMBINÉS.
- 3 Jusqu'à 20 % des fractures de la hanche reliées à l'ostéoporose entraînent le décès chez les femmes âgées.

...vous soutiendront plus tard !

Vos os ont besoin de PLUS de calcium !

Les recherches récentes révèlent que nous avons tous besoin de plus de calcium qu'on ne le croyait auparavant pour avoir des os en santé. Le fait d'opter pour le maximum des portions de produits laitiers recommandées par le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* peut vous aider à combler les besoins plus élevés de vos os. Ainsi, consommez de 3 à 4 portions quotidiennes au lieu de 2 à 4 portions. Transmettez aussi ce message aux jeunes femmes de votre entourage, surtout aux adolescentes, car elles sont les plus susceptibles d'éliminer les produits laitiers de leur alimentation.

Qu'en est-il du calcium dans les autres aliments ?

À part les produits laitiers, d'autres aliments contiennent du calcium. Incorporez-les aussi à votre alimentation, car chaque bouchée compte. Les sardines et le saumon avec leurs arêtes et le chou chinois (bok choy) constituent des sources naturelles de calcium facilement absorbable. Sachez toutefois que la plupart des autres aliments contenant du calcium (tels que les graines de sésame, les haricots secs, les épinards et le brocoli, pour n'en nommer que quelques-uns) fournissent beaucoup moins de calcium que les produits laitiers. En général, le calcium de ces aliments est moins bien absorbé par l'organisme.

Voici en quoi consiste une portion de produits laitiers

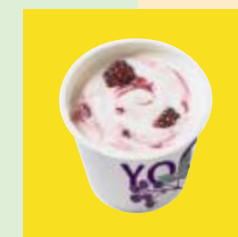
Chaque portion fournit environ 300 mg de calcium. Une portion équivaut à :

1 tasse (250 mL) de lait



=

¾ de tasse (175 g) de yogourt



=

50 g de fromage ferme (taille de ½ paquet de cartes)

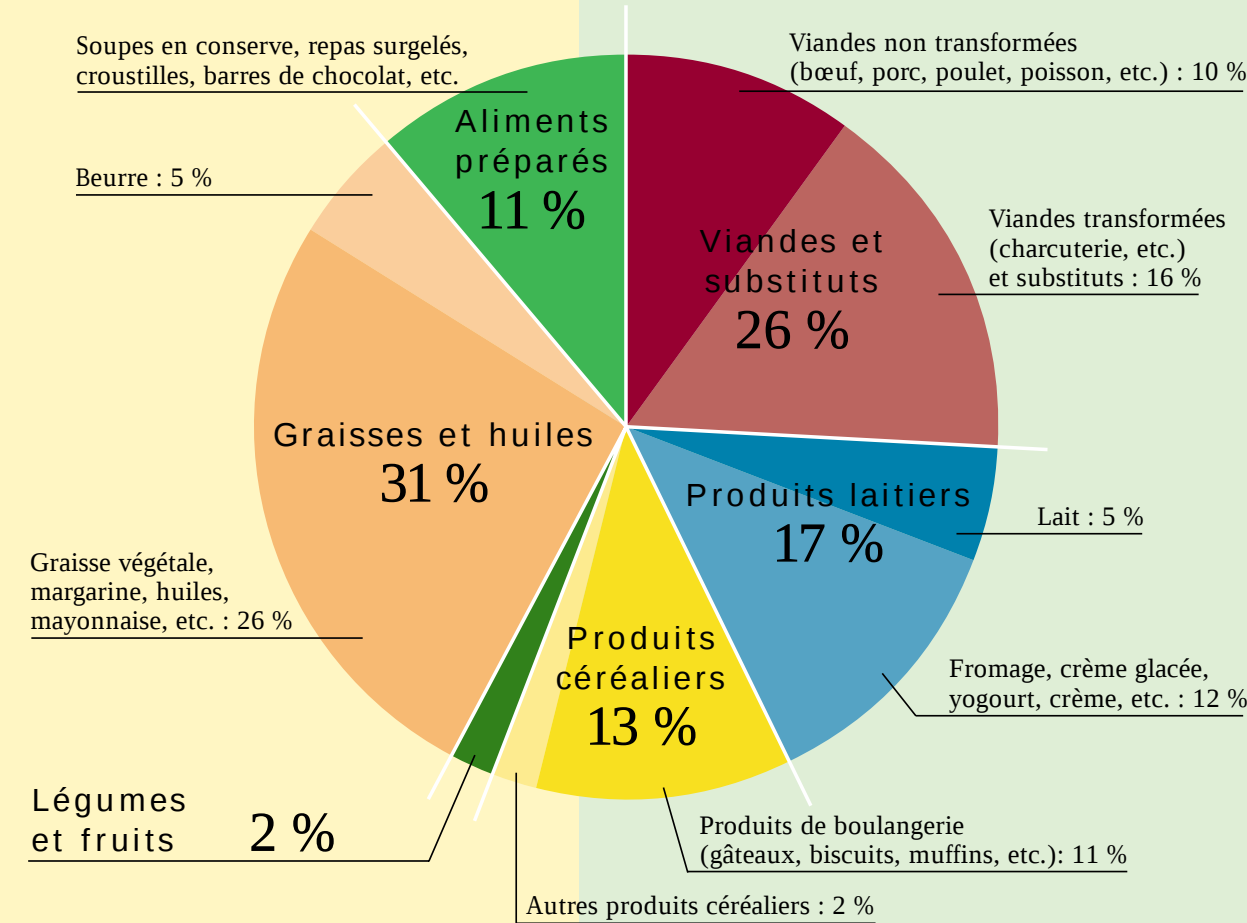


Le gras en perspective

Manger sainement, c'est avant tout une question de variété dans ses choix alimentaires. Tous les aliments peuvent trouver leur place dans une saine alimentation, même les aliments nutritifs dont la teneur en gras est plus élevée. En fait, le gras joue un rôle important dans une saine alimentation. Il procure les vitamines A, D et E ainsi que des acides gras essentiels. Le gras laitier contient également un antioxydant : l'ALC.

Il ne s'agit donc pas d'éliminer les aliments nutritifs plus riches en gras, mais de les consommer avec modération et de suivre le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Consultez le tableau suivant afin de connaître les principales sources de gras alimentaire. Notez que le groupe des produits laitiers ne compte que pour 17 % du gras total dans l'alimentation canadienne moyenne.

Pourcentage des différentes sources de gras dans l'alimentation canadienne



Référence : Agriculture Canada (Programme d'évaluation des éléments nutritifs d'Agriculture Canada. Agrégation spéciale, 1998.)

Produits laitiers au menu

Tout doux, tout chaud
Essayez un *lait au café* plutôt qu'un *café au lait*. Il s'agit de dissoudre de 2 à 3 c. à thé (10 à 15 mL) de café instantané et une pincée de sucre dans un peu d'eau chaude et d'ajouter 1 tasse (250 mL) de lait chaud ou froid. Mélangez au fouet jusqu'à ce qu'il soit mousseux.



Plus c'est fromage, plus c'est bon
Saupoudrez du fromage sur vos plats en casserole et vos légumes cuits. Ajoutez-en aussi à vos salades, soupes, pâtes et chilis ou encore sur des tortillas de maïs. Saveur et valeur nutritive au rendez-vous à chaque bouchée.



Fromage grillé sur canapé
Déposez deux tranches de votre fromage préféré sur une rôti, ajoutez une tranche de tomate et une pincée de sel d'ail. Faites gratiner légèrement et dégustez!



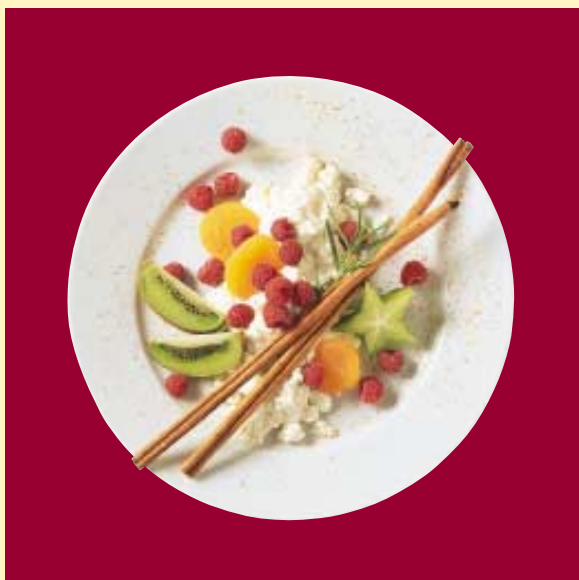
Complètement trempette

Mélangez du concombre haché, de l'aneth, du sel et une cuillère comble de mayonnaise à du yogourt nature. Une trempette réussie en un tournemain!



Régal express

Ajoutez votre fruit préféré à du fromage cottage ou à du yogourt et saupoudrez de cannelle.



À l'attaque des fringales

Quand la faim vous tenaille quelques heures avant les repas, opter pour un coupe-faim protéiné tel que du yogourt, du lait ou du fromage peut vous aider à apprivoiser votre faim et même à prévenir les excès de table au prochain repas!

Chocolat que c'est bon !

Le lait au chocolat contient les mêmes nutriments que le lait ordinaire. Il contient moins de caféine qu'une tasse de café décaféiné et pas plus de sucre qu'une quantité égale de jus de pomme non sucré.

Du calcium à toutes les sauces

Incorporez un peu de poudre de lait écrémé dans vos préparations culinaires. On peut ainsi en ajouter de 2 à 4 c. à table (30 à 60 mL) dans le gruau du matin, en saupoudrer dans le bœuf haché, le macaroni au fromage et autres plats en casserole, en mélanger 2 c. à table (30 mL) par portion dans les pommes de terre en purée et les soupes-crème, ou en mettre 1 c. à table (15 mL) dans les œufs brouillés.

Élixir santé

Passez au mélangeur ½ tasse (125 mL) de fraises fraîches ou surgelées, de pêches ou de bananes, 1 tasse (250 mL) de lait et 5 ou 6 cubes de glace. Mélangez pendant 20 secondes.

Note : N'ajoutez pas de glaçons si vous utilisez des fruits surgelés.

Pour becs sucrés

Trempez des fruits frais dans un bol de yogourt, puis saupoudrez chaque bouchée de cassonade ou de noix de coco. Une idée succulente comme dessert ou en collation!

Collation vite faite

Pour un goûter tout simplement délicieux, garnissez du yogourt nature de l'une, ou encore d'une combinaison, des garnitures suivantes : cannelle, compote de pommes, sirop d'érable, raisins secs ou muesli.

Beau, bon... babeurre !

Le babeurre, contrairement à ce qu'on pourrait croire, n'est pas fait avec du beurre : c'est un lait de culture (comme le yogourt). Mélangez du babeurre bien froid avec des fruits frais et du miel pour un breuvage rafraîchissant.

Savoureux solo aux bleuets

Au mélangeur, faites mousser 1 tasse (250 mL) de yogourt nature ou aux bleuets, 1½ c. à table (25 mL) de miel et ½ tasse (125 mL) de bleuets. Servez froid.

Où se cache la vérité ?

1 Faux – Possible ? Oui. Facile ? Non. Bien que certains fruits et légumes contiennent du calcium, c'est souvent en quantités insuffisantes ou sous une forme que l'organisme ne peut utiliser efficacement.

2 Vrai – L'activité physique est essentielle pour bâtir et maintenir des os en santé. Par contre, les gens qui n'ont pas suffisamment de vitamine D et de calcium dans leur alimentation ne développeront pas une ossature plus solide, peu importe le degré d'activité physique pratiquée.

3 Vrai – Les études récentes révèlent que plusieurs individus intolérants au lactose peuvent consommer une et même deux tasses de lait par jour, à condition de les répartir dans la journée et de les consommer avec d'autres aliments (ex. : une tasse avec les céréales du matin et une autre avec le repas du soir).

4 Faux – Ni le lait ni les autres aliments ne causent l'acné. Les dermatologues croient entre autres que des facteurs génétiques, des changements hormonaux et le stress de la vie moderne pourraient être responsables de ce problème cutané.

5 Faux – Et trompeur ! Aucun aliment comme tel ne fait grossir. On prend du poids en consommant plus d'énergie (calories) que l'on en dépense. Un verre de lait à 2 % M.G. regorge de nutriments et ne contient pas plus de calories qu'un verre de jus de pomme.

À bas les mythes

VRAI ? ou FAUX ?

- 1** Il est *facile* de puiser tout le calcium dont on a besoin à même les fruits et les légumes.
- 2** La pratique d'activités physiques, combinée à la vitamine D et au calcium, nous aide à bâtir des os solides.
- 3** La plupart des gens intolérants au lactose peuvent boire du lait.
- 4** Le lait cause l'acné.
- 5** Les produits laitiers font engraisser.

Surfez sur la voie lactée

Pour plus d'information, de recettes et de suggestions pratiques, visitez les sites Internet suivants :

Les Producteurs laitiers du Canada : www.producteurslaitiers.org

Fédération des producteurs de lait du Québec : www.lait.org

Alberta Milk Producers : www.amp.ab.ca

British Columbia Dairy Foundation : www.bcdf.org/bcdf

Dairy Farmers of Ontario : www.milk.org

Manitoba Milk Producers : www.milk.mb.ca

Produit par :



Les Producteurs laitiers du Canada
1801, avenue McGill College, bureau 1000
Montréal (Québec) H3A 2N4
Tél. : 1 800 361-4632



Qui dit meilleur menu
dit meilleure santé et...

Meilleure
forme
de la tête
aux pieds!