



**COMMUNIQUÉ DE PRESSE**

Le 11 décembre 2014

**Symposium Syndifrais  
aux Journées Francophones de Nutrition  
« LES YAOURTS : UNE DIVERSITÉ À RECOMMANDER »**

A l'occasion des Journées Francophones de Nutrition, Syndifrais (qui regroupe les fabricants français de produits laitiers frais) a organisé le 10 décembre 2014 un symposium intitulé « Les yaourts, une diversité à recommander ». Trois experts scientifiques ont présenté des données récentes relatives aux yaourts et ont rappelé l'importance de la consommation de yaourts dans une alimentation variée et équilibrée.

Les Journées Francophones de Nutrition, organisées par la Société Francophone de Nutrition Clinique et Métabolisme (SFNEP) et la Société Française de Nutrition (SFN), attirent chaque année près de 2 000 professionnels de la nutrition : médecins, chercheurs, pharmaciens, diététiciens...

Lors du Symposium « Les Yaourts, une diversité à recommander », trois experts ont présenté des études scientifiques récentes sur les yaourts<sup>1</sup>.

En particulier, des études montrent que les yaourts peuvent être consommés sans aucun inconvénient chez les patients qui digèrent mal le lactose. Leur consommation est même recommandée pour réduire le risque de carence en calcium. Pourtant, 1 professionnel de santé sur 2 pense encore que les yaourts sont à déconseiller en cas d'intolérance au lactose<sup>2</sup>.

Par ailleurs, de plus en plus de publications scientifiques montrent que la consommation de yaourts dans toutes leurs diversités, en France et partout dans le monde, est associée de façon positive à une alimentation de meilleure qualité et à une réduction du risque de développer certaines maladies métaboliques, comme le syndrome métabolique et le diabète de type 2.

**Le yaourt est un allié des régimes sans lactose**

La première conférence, présentée par le Pr Jean-Louis Bresson (Hôpital Necker - Enfants Malades et Université Descartes, Paris), a permis de décrire le **phénomène d'intolérance au lactose**. Un phénomène qui conduit trop souvent à l'exclusion de tous les produits laitiers avec, à la clé, un risque important de déficit en calcium. Pourtant, il est possible de **consommer des yaourts en cas d'intolérance en lactose, car les bactéries** (ferments lactiques) qu'ils renferment, **digèrent le lactose** contenu dans les yaourts. Cette propriété fait d'ailleurs l'objet d'une **allégation** validée par l'EFSA<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Les yaourts au sens large, c'est-à-dire les yaourts, les laits fermentés, les fromages blancs et les petits suisses.

<sup>2</sup> Donnée issue du baromètre d'image des produits laitiers (étude CSA, juillet 2014)

<sup>3</sup> Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA)

## Le yaourt est un marqueur d'une alimentation équilibrée

Le Dr Pascale Hébel, responsable du département consommation du CREDOC<sup>4</sup>, a présenté une étude réalisée à partir des données de l'enquête alimentaire « Comportement et Consommation Alimentaire en France » (CCAF) de 2010, une enquête de référence réalisée auprès de 1 200 ménages français. Cette étude montre que **les adultes de 25 à 64 ans qui consomment au moins un yaourt par jour ont une alimentation plus diversifiée et de meilleure qualité** que les personnes qui consomment moins d'un-demi yaourt par jour.

## Yaourts et maladies métaboliques : quelles associations ?

Lors de son intervention, le Dr Frédéric Fumeron (Université Paris Diderot, INSERM, Centre de recherches des Cordeliers,) a présenté l'étude épidémiologique française D.E.S.I.R.<sup>5</sup>, dont les résultats ont mis en évidence que la consommation de **produits laitiers, en particulier de yaourts, est associée à une réduction du risque de développer certaines maladies métaboliques**, notamment le syndrome métabolique et le diabète de type 2.

Retrouvez les résumés des interventions sur le site internet de [Syndifrais](#).

### A propos de Syndifrais

Syndifrais est le Syndicat national des fabricants de produits laitiers frais. Il regroupe les industriels des secteurs privé et coopératif fabriquant des yaourts et laits fermentés, des fromages blancs et petits suisses, des desserts lactés frais et des crèmes fraîches. [www.syndifrais.com](http://www.syndifrais.com)

*Pour aller plus loin :*

Si vous souhaitez rentrer en contact avec un expert ou obtenir des informations supplémentaires :



**Contact presse :** Agence K'Noë

Raphaëlle Dubois

[rdubois@k-noe.fr](mailto:rdubois@k-noe.fr)

01 56 20 28 28

<sup>4</sup> Centre de Recherche pour l'Etude et l'Observation des Conditions de Vie (CREDOC)

<sup>5</sup> "Data from an Epidemiological Study on the Insulin Resistance syndrome" (DESIR)