

Assemblée Générale SYNDIFRAIS 2016

Les Produits Laitiers Frais, et si on revenait à l'essentiel ?

Les produits laitiers frais, un plaisir au quotidien, bon pour la santé et accessible à tous

L'Assemblée Générale 2016 de Syndifrais avait pour thème la nutrition et posait la question : « les Produits Laitiers Frais, et si on revenait à l'essentiel ? ».

Dans la cacophonie nutritionnelle ambiante, il n'est pas simple de s'y retrouver. Entre régimes « sans », « paléolithique » ou « tout végétal » on peut se demander quels sont les bons choix à faire... Syndifrais a décidé de rappeler quelques évidences : les produits laitiers frais sont des petits plaisirs quotidiens, accessibles à tous et bénéfiques pour la santé. Ils participent à l'apport en calcium, en protéines et en certaines vitamines à tous les âges de la vie. A ces qualités, il faut ajouter l'excellente digestibilité des produits fermentés et insister sur le rôle essentiel des bactéries lactiques, dont de nombreuses propriétés restent encore à découvrir.

4 intervenants pour un message clé : l'importance des produits laitiers frais dans l'alimentation de chacun

INTRODUCTION PAR JEROME SERVIERES, PRESIDENT DE SYNDIFRAIS

Jérôme Servières est revenu sur les données du marché des produits laitiers frais, en 2015, en baisse de 1.7 %. Ce chiffre s'inscrit dans une tendance à la baisse régulière de la consommation des produits laitiers frais. Ce phénomène s'explique notamment par le changement d'habitudes alimentaires des français depuis plusieurs années. Toutefois, en 2014 lors du sondage réalisé par le CNIEL, ils étaient 92 %* à les trouver « vraiment bons ». Et en 2015, les produits laitiers frais restent très sollicités par tous avec 29 kilos consommés chaque année par Français.

Le président de Syndifrais a également rappelé que les produits laitiers frais sont variés (488 références en moyenne en hyper et supermarchés) et **accessibles** à tous puisque le prix moyen d'un pot de yaourt est de 25 centimes**

INTERVENTION D'ANNE-LISE LEPOURRY : « LA NUTRITION AU CŒUR DES REFLEXIONS DE SYNDIFRAIS »

En tant que membre de la Commission nutrition de Syndifrais, Anne-Lise Lepourry est revenue sur **l'importance des produits laitiers frais dans l'alimentation** et sur les idées reçues à leur sujet, en particulier chez les professionnels de santé

Les travaux de recherches présentés ont montré que les grands consommateurs de produits laitiers frais avaient un profil alimentaire plus satisfaisant nutritionnellement que les faibles consommateurs.

INTERVENTIONS DU PROFESSEUR BRESSON ET DE JEAN-MICHEL FAURIE : « LA SCIENCE A L'APPUI DE LA NUTRITION »

La Mission scientifique de Syndifrais dirigée par le Pr. Bresson a 3 objectifs : promouvoir, financer et valoriser la recherche en nutrition sur les produits laitiers frais fermentés.

*baromètre CNIEL- CSA-2014 sur un échantillon national représentatif d'individus âgés de 15 ans et plus de 1033 personnes

** panel Cniel -Iri 2015

Pour mémoire, les bienfaits des ferments du yaourt sur la digestion du lactose ont été reconnus officiellement par l'Autorité européenne de sécurité des aliments en 2012¹. Le Pr. Bresson a présenté de nouveaux résultats issus des travaux de la Mission.

Il est ainsi démontré aujourd'hui que les bactéries lactiques interagissent avec le microbiote intestinal et peuvent jouer un rôle dans la protection du tube digestif. La matrice laitière joue un rôle essentiel car elle protège les bactéries au cours de la digestion, par exemple de la forte acidité - ce qui n'est pas le cas des compléments alimentaires.

En conclusion, les laits fermentés sont essentiels car ils interagissent avec le microbiote intestinal qui permet notamment une meilleure maturation du système immunitaire, une défense contre les pathogènes et une aide à la digestion des fibres.

Composition du microbiote

- 100 000 milliards de bactéries
- 500 espèces différentes/individus
- 500 000 gènes

Enfin, le Pr. Bresson a annoncé le domaine de recherche de la Mission Scientifique pour 2016 : l'étude de la relation entre consommation de produits laitiers frais et le diabète gestationnel. En effet, les produits laitiers frais pourraient avoir un rôle de prévention dans la survenue de maladies métaboliques.

[INTERVENTION DE VERONIQUE BRAESCO – « POURQUOI CONSOMMER DES PRODUITS LAITIERS FRAIS ? »](#)

Véronique Braesco a expliqué les raisons qui font que la consommation de produits laitiers frais est essentielle.

Cela s'explique notamment par l'importance du calcium pour les os, et la prévention des risques liés à l'ostéoporose. Les produits laitiers ont un apport en calcium et autres nutriments indispensables que d'autres aliments n'ont pas. Il est donc essentiel de ne pas omettre les produits laitiers frais dans son régime alimentaire.

Le sucre a également été au cœur du propos de Véronique Braesco puisqu'une récente étude a démontré que les yaourts sucrés ne contiennent pas plus de sucre que lorsque le consommateur en ajoute lui-même. Enfin les éléments présentés indiquent que la teneur en sucre des produits déjà sucrés a eu tendance à baisser ces dernières années.

[INTERVENTION DE SOLVEIG DARRIGO-DARTINET – « OPTER POUR DES PRODUITS SAINS, SIMPLES ET SAVOUREUX »](#)

Les consommateurs sont souvent perdus au milieu du trop plein d'informations émanant du marketing, du corps médical ... pourtant la consommation de produits laitiers frais est primordiale dans un régime alimentaire et constitue un des plaisirs du quotidien.

En tant que diététicienne et nutritionniste, Solveig Darrigo-Dartinet a présenté sa façon de choisir les produits laitiers frais, notamment au moment de l'achat. Elle a également présenté les produits les plus adaptés selon les âges.

¹ « Les cultures vivantes des yaourts ou des laits fermentés améliorent la digestion du lactose de ces produits chez les individus ayant des difficultés à le digérer » (règlement UE 432/2012)

Les intervenants



Jérôme SERVIERES est Directeur Général de Yéo frais (filiale du groupe coopératif Sodiaal) depuis 2008 et Président de Syndifrais depuis 2015.



Anne-Lise LEPOURRY est intégrée au groupe coopératif des Maitres Laitiers du Cotentin depuis 2003, dont elle est actuellement Directrice Qualité et Développement. Elle est également membre de la Commission Nutrition de Syndifrais.



Le **Pr. Jean-Louis BRESSON** est Pédiatre à l'hôpital Necker-Enfants Malades et Professeur de Nutrition à l'Université Paris-Descartes. En parallèle, il est expert auprès de l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail (ANSES) et de l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments (EFSA) dans le panel « produits diététiques, nutrition et allergies ». Il est président de la Mission scientifique de Syndifrais.



Jean-Michel FAURIE est Responsable cultures et ferments au Centre de recherches Daniel Carasso (groupe Danone) et spécialiste des ferments lactiques. Il est membre de la Mission scientifique Syndifrais.



Véronique BRAESCO est Ingénieur agronome et Docteur en nutrition. Elle a été Directrice de recherches à l'INRA puis du Directrice du département Recherche en Nutrition du Groupe Danone. Depuis 2007, elle est à la tête de VAB-Nutrition, une société de conseil et de services en nutrition qu'elle a créée afin de s'adresser aux acteurs du domaine agro-alimentaire.



Solveig DARRIGO-DARTINET est diététicienne et nutritionniste. Elle a écrit de nombreux livres afin de prouver que nutrition et gourmandise sont conciliables (*L'alimentation santé, j'ai choisi, La cuisine Solveig, Bien cuisiner léger*, publiés chez SOLAR) et présente une chronique « Cuisine santé » sur France 5, dans *Le Magazine de la santé*, depuis 2006.

Forte de ces différentes expériences, elle a créé le site www.cuisine3s.fr.
