

COMMUNIQUE DE PRESSE

Le paradoxe des produits laitiers frais : plébiscités et méconnus des consommateurs

Les produits laitiers frais sont synonymes de santé pour 78% des Français, mais, selon l'IFOP, plus de la moitié pense à tort qu'ils sont riches en sucre et en matières grasses

Paris, le 4 octobre 2012 – **Une nouvelle étude, réalisée par Syndifrais¹ en partenariat avec l'Ifop, met en évidence un nouveau *French paradox* en matière d'alimentation.** Malgré un attachement très fort aux produits laitiers frais (yaourts, fromages blancs et desserts lactés frais), les Français méconnaissent largement leurs qualités nutritionnelles et en doutent dans certains cas.



- Les produits laitiers frais occupent une place importante dans l'alimentation des Français et ce quel que soit l'âge et le sexe : **77% en consomment au moins 1 fois/jour.**
- 92% des Français pensent que les produits laitiers frais s'adressent à tous.
- Le yaourt bénéficie d'une très bonne connaissance et d'une image très positive quels que soient l'âge et le sexe :
 - o Bienfaits nutritionnels : pour 96% des Français le yaourt fournit du calcium (santé des os) et **pour 95% le yaourt participe à l'équilibre alimentaire.**
 - o Composition : un peu plus de 8 Français sur 10 (hommes ou femmes) savent que les yaourts contiennent des ferments lactiques et **9 Français sur 10 leur attribuent un effet positif sur la santé.**
- Un manque de connaissance et de nombreuses idées reçues persistent, notamment sur les desserts lactés :
 - o 37% des Français pensent que la crème dessert ne contient que 10 à 20% de lait, en réalité elle en contient en moyenne 60 à 75%.
 - o 80% des Français pensent que les crèmes desserts à la vanille ou au chocolat sont un dessert gras voire très gras alors qu'ils ne contiennent en moyennent que 3% de matières grasses.

Les résultats complets de l'étude sont disponibles sur demande.

Contacts presse : Agence Presse Papiers

Gaëlle Ryouq
gaelle.ryouq@pressepapiers.fr
L.D. : 01 77 35 60 91
Mob. : 06 17 70 51 08

Danielle Maloubier
dm@pressepapiers.fr
L.D. : 01 77 35 60 93
Mob. : 06 24 26 57 90

¹ Syndifrais regroupe les entreprises des secteurs privé et coopératif fabriquant de yaourts et laits fermentés, fromages frais, desserts lactés frais et crème fraîche.

Le French paradox des produits laitiers frais

Les Français aiment les produits laitiers frais sans vraiment les connaître, voire en cultivant certaines idées reçues. Dans une société de plus en plus soucieuse d'équilibre nutritionnel, cet « amour-méconnaissance » est le paradoxe mis à jour par l'enquête Ifop, menée pour Syndifrais en février dernier² auprès de 1000 Français représentatifs de la population.

Près de trois Français sur quatre déclarent consommer des produits laitiers frais (yaourts, fromages frais et desserts lactés) une ou plusieurs fois par jour et ils s'accordent tous sur leur modernité. L'enquête Ifop, pour Syndifrais, nous éclaire alors sur les raisons de cet attachement bien réel. Parmi les principales qualités attribuées aux produits laitiers frais, les consommateurs citent en premier lieu :

- La fraîcheur pour 90% des répondants
- Le plaisir pour 80 % des répondants
- La santé pour 78% des répondants

Néanmoins l'étude montre que les Français méconnaissent les qualités nutritionnelles des produits laitiers frais.

Déculpabilisons les crèmes dessert !



Les crèmes dessert sont associées à l'idée de gourmandise, entraînant chez les consommateurs des idées fausses sur leur taux de matières grasses.

« Elles ne contiennent que 3% de matières grasses en moyenne » explique Grégoire Weber, diététicien nutritionniste chez Syndifrais. De quoi surprendre et rassurer les gourmands, bien sûr, mais aussi les 8 Français sur 10 qui surestiment largement cette teneur en matières grasses.

La teneur en lait des crèmes dessert est quant à elle sous-estimée par près de 3 Français sur 4 qui l'estiment à moins de 50%. « En réalité, la teneur en lait varie entre 60 et 75% en moyenne sur la catégorie ». Les crèmes dessert, chocolat, vanille, café, quel que soit leur parfum, ce sont avant tout des produits laitiers.

De plus, alors qu'on la croit très sucrée, une crème dessert n'apporte que 20g de glucides soit l'équivalent d'une portion de fruit (une compote de pomme ou trois clémentines par exemple). Elle fait ainsi partie des produits parfaitement adaptés à la fin du repas.

Le yaourt, star des produits laitiers frais

L'impact positif du yaourt sur l'équilibre alimentaire est reconnu par plus de 95% des répondants et les ferments lactiques vivants sont la marque distinctive des yaourts. Les ferments sont considérés comme « bons pour la santé » par 87% des Français.

² Les résultats complets de l'étude sont disponibles sur simple demande.

Toutefois, le premier critère de choix des Français reste le goût, notamment pour les hommes : ils privilégient davantage le goût que les femmes (c'est le critère de choix le plus important pour 67% d'entre eux contre 53% pour les femmes).

Quels sont les atouts santé des ferments ?

Le yaourt contient exclusivement deux ferments lactiques qui doivent être vivants et actifs jusqu'au moment de la vente au consommateur. Ces ferments facilitent la digestion du lactose par les personnes qui le digèrent mal, propriété reconnue par l'EFSA³ (autorité européenne de sécurité des aliments). Par ailleurs, de nombreuses recherches sont menées actuellement, notamment dans le domaine du traitement des diarrhées ou le renforcement du système immunitaire des personnes âgées.



Le yaourt nature : avec ou sans sucre ?

Une majorité de Français (63%) ajoute une saveur sucrée à son yaourt nature : 54% ajoute du sucre, du miel ou de la confiture et 9% un édulcorant.

Fromage blanc : le plein de protéines !

Le fromage blanc est le produit laitier frais le plus riche en protéines (7 à 10%). C'est son atout principal pour Denis Mater, coordinateur scientifique de Syndifrais, «*Les protéines contribuent à limiter la sensation de faim et ont un impact positif sur la santé osseuse* ».

Fromage blanc : moins gras qu'on ne le croit

Habitué à l'ancien étiquetage de la matière grasse, qui ne prenait pas en compte l'importante teneur en eau du fromage blanc, on croit encore souvent qu'il existe des fromages blancs à 20 ou 40% de matière grasse. En réalité, le fromage blanc anciennement étiqueté 20% de matière grasse sur extrait sec contient seulement 3% de matière grasse et le fromage blanc qui était étiqueté 40% n'en contient que 6%.

Les produits laitiers frais, entre modernité et tradition



Les produits laitiers fermentés sont consommés par l'Homme depuis plus de 6 000 ans. C'est au Moyen-Orient que des tribus nomades en auraient découvert la fabrication. Les bactéries naturellement présentes dans les outres servant à transporter le lait l'auraient fermenté, permettant par là-même une meilleure conservation.

³ Avis du 19 octobre 2010 de l'EFSA : <http://efsa.europa.eu/fr/efsajournal/pu/1763.htm>

Aujourd'hui, les Français sont unanimes sur le fait que les produits laitiers frais peuvent être consommés par tous et en toute occasion. La praticité des produits laitiers frais est appréciée par 97% des Français, et 96% les considèrent comme « adaptés aux modes de vies actuels »⁴ : produits sans cuillère, prêts-à-consommés, en portions individuelles adaptées aux différents âges de consommation...

Les produits laitiers frais et la crise

Pour Sandrine Cayeux, de Kantar World Panel : « *Les Français achètent souvent des produits laitiers frais, c'est un achat que l'on qualifierait de routinier, de fond de caddie, ils les apprécient et savent qu'ils sont bons pour leur santé. Parallèlement, bien qu'ils savent tous que l'alimentation joue un rôle clé dans la santé, en matière de nutrition, et surtout à propos des desserts laitiers frais, les connaissances des consommateurs sont très floues et peuvent freiner la consommation de certains produits. il paraît donc important d'améliorer le niveau de connaissance sur les doses de matière grasse, de sucre et de lait notamment (qui sont regardés par beaucoup de foyers français) d'autant plus que dans les foyers à risque (obèses/ surpoids) les produits laitiers sont sous consommés. »*

⁴ Baromètre d'image des produits laitiers, CNIEL, 2011

Les produits laitiers frais sont au cœur de l'équilibre alimentaire



« Les yaourts, fromages blancs et desserts lactés frais contribuent de façon importante aux apports en plusieurs micronutriments essentiels pour lesquels une large part de la population n'atteint pas toujours l'apport conseillé, c'est le cas pour le calcium par exemple. Dans le même temps, ils n'apportent qu'en quantité modérée des matières grasses et du sucre. C'est pourquoi les produits laitiers frais peuvent être qualifiés d'aliments rééquilibrants », explique Véronique Braesco, nutritionniste et directrice du cabinet VAB Nutrition.

Au-delà du calcium, quels sont les nutriments essentiels apportés par les produits laitiers frais ?

Alors que le Programme National Nutrition Santé recommande de consommer 3 produits laitiers par jour, la consommation moyenne est actuellement de 2. Un quart des enfants et 1/5 des adultes n'atteignent pas les 2/3 de l'apport conseillé en calcium et sont donc à risque de carence. Consommer 1 yaourt, 1 pot de 100g de fromage blanc ou 1 dessert lacté frais, c'est consommer un produit laitier et, de fait, les produits laitiers sont la première source de calcium des Français. Mais ils fournissent encore bien d'autres micronutriments, les produits laitiers frais représentent, par exemple : 14% de l'iode, 4% du zinc, 7% du phosphore, 29% de la vitamine A, 10% de la vitamine B2, 6% de la vitamine B9 et 5% de la vitamine D consommés par les Français (adultes)⁵.

Enfin, ils apportent des protéines lactières de haute valeur biologique, indispensables à la construction et au renouvellement des tissus, notamment des muscles, et qui ont un effet rassasiant.

Les produits laitiers frais sont-ils gras ?

Les produits laitiers frais contiennent relativement peu de matières grasses, de 0 à 6% pour les fromages blancs, 0 à 4% pour les yaourts et 3 à 8% en moyenne pour les desserts lactés. Ces teneurs sont bien inférieures au seuil de 10%, fixé par l'Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé, à partir duquel un aliment est qualifié de « gras ».

Par ailleurs, ils ne constituent que 3,5% de l'apport en lipides totaux et 2% de l'apport en acides gras saturés. Et, d'un point de vue qualitatif, la matière grasse lactière, et notamment les acides gras saturés des produits laitiers, ont été récemment réhabilités quant à leur impact sur la santé.

Les produits laitiers frais sont-ils trop sucrés ?

Les produits laitiers frais contiennent naturellement du lactose, le sucre naturel du lait. Il est présent à hauteur de 4% dans les yaourts nature.

Dans les produits aux fruits ou aromatisés, il faut compter les sucres du fruit et éventuellement le saccharose (sucre de table). En moyenne, les fromages frais et yaourts aux fruits ou aromatisés contiennent entre 8 et 10% de sucres ajoutés, soit l'équivalent de un à deux morceaux de sucres. Les

⁵ Enquête CCAF 2010

desserts lactés contiennent, eux, 20% de sucre totaux en moyenne, dont de l'amidon pour les riz au lait ou semoule au lait par exemple.

Ceci est à mettre en perspective avec le moment de consommation de ces produits, en fin de repas. Ils permettent de consommer un dessert pauvre en matières, riche en calcium et mieux pourvu en certains micronutriments que d'autres types de desserts autant ou plus sucrés et plus gras.

Le taux de sucre des produits laitiers frais : une énigme pour les Français

Sur les questions concernant la teneur en sucre des yaourts aux fruits et des crèmes dessert, respectivement 23 et 20% des Français reconnaissent ne pas savoir et préfère ne pas répondre. 1/3 surestime de beaucoup le taux de sucres ajoutés aux yaourts aux fruits (répondant 20 ou 30% contre 10% en réalité) et 57% pensent qu'une crème dessert contient autant de sucre qu'une canette de boisson sucrée ou qu'une viennoiserie (alors qu'un pot de crème dessert n'apporte pas plus de sucre qu'une portion de fruit).

Syndifrais, le syndicat des fabricants de produits laitiers frais français

Syndifrais regroupe les principaux acteurs du marché des produits laitiers frais en France et permet des avancées collectives de la filière sur de nombreux domaines auxquels le consommateur est parfois sensible.

Une volonté d'avancée constante reposant sur cinq commissions :

Commission Règlementation : Elle suit les évolutions de la réglementation et est, à ce titre, un interlocuteur privilégié des administrations. En 2011, elle a consolidé les positions du syndicat en matière de composition et d'étiquetage dans un document unique : le code de bonnes pratiques en matière de réglementation.

Commission Emballage et environnement : En collaboration avec Eco-Emballages, elle travaille principalement à l'extension du tri aux emballages plastiques. Elle mène actuellement une réflexion sur des solutions d'éco-conception des pots de produits laitiers frais qui en amélioreraient la recyclabilité.

Commission Logistique : Elle est un lieu d'échange entre les responsables logistiques des adhérents de Syndifrais sur des sujets d'actualité tels que l'Ecotaxe poids lourds ou la hauteur des palettes de transport des produits.

Commission Nutrition : Elle travaille notamment avec l'Observatoire de la Qualité de l'Alimentation, qui cherche à mieux comprendre l'alimentation des Français. En permettant la mise à disposition des données nutritionnelles des produits laitiers frais, elle a permis d'alimenter la base de l'observatoire (compositions nutritionnelles, liste d'ingrédients, ...) et de mieux comprendre leur contribution aux apports nutritionnels des Français.

La Mission Scientifique : Les projets de recherche financés par la Mission Scientifique Syndifrais/CNIEL permettent de mieux comprendre les modes d'action des ferments lactiques et d'investiguer des champs de recherche prometteurs en termes de santé humaine. En 2011, un projet mené avec l'INRA de Jouy-en-Josas a mis en évidence l'action bénéfique d'un ferment du yaourt, *Streptococcus thermophilus*, sur les cellules de la paroi intestinale.

Chiffres clefs

80

C'est le pourcentage de Français qui croit que les crèmes dessert contiennent plus de 10% de matières grasses. En réalité, les crèmes dessert ne contiennent que 3% de matières grasses en moyenne.

C'est le pourcentage de Français pour lesquels le yaourt participe à l'équilibre alimentaire. Les produits laitiers frais sont qualifiés de « rééquilibrants » par Véronique Braesco, nutritionniste.

95

87

C'est le pourcentage de Français pour lesquels les ferments du yaourt sont bons pour la santé.

C'est le pourcentage de Français qui déclare consommer un produit laitier frais au moins une fois par jour. Les recommandations du Programme National Nutrition Santé sont de consommer 3 produits laitiers par jour.

77

60

C'est la proportion de Français qui privilégie le goût avant tout dans le choix d'un yaourt.