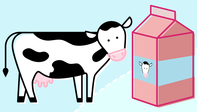
LE YAOURT

le connaît-on vraiment ?

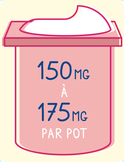


Le yaourt est un **lait fermenté.**

Originaire d'**Asie**, le yaourt est arrivé en **Europe** par **la Turquie** et **les Balkans.**

Francois Ier, qui souffrait de **troubles intestinaux**, a été un des premiers amateurs français.

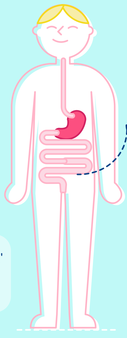
Le yaourt est une excellente source **de calcium.**



Entre **15** et **25%** de l'apport quotidien conseillé selon l'âge.

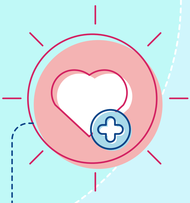
Source : Données Syndifrais issues de moyennes pondérées par les parts de marché français.

C'EST UNE SOLUTION SIMPLE AUX TROUBLES DIGESTIFS !



Les **ferments lactiques** du yaourt restent **vivants et actifs** dans le tube digestif et **aident à la digestion du lactose.**

Pour avoir droit à l'appellation "**yaourt**" le produit doit contenir **deux types de ferments lactiques actifs.**



Ces ferments jouent un **rôle bénéfique** sur la santé en **régulant le microbiote** et aident à **lutter contre les troubles fonctionnels intestinaux.**

IL EST ADAPTÉ AUX INTOLÉRANTS AU LACTOSE !

Les **ferments actifs** (ou probiotiques) du yaourt **améliorent la digestion du lactose** grâce à leur activité lactasique.

Un yaourt par jour diminue ballonnements, flatulences et douleurs abdominales

propriété validée par l'EFSA, Autorité européenne pour la sécurité des aliments.

Source : 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.

SYNDIFrais