

Syndifrais\* est l'organisation professionnelle indépendante qui regroupe les industriels des secteurs privé et coopératif fabriquant des produits laitiers frais en France. Pour améliorer les connaissances sur ces produits, elle fédère les acteurs de toutes tailles (marques nationales, locales, marques de distributeurs).

## Un point sur les définitions

Il existe une large diversité de produits laitiers frais (PLF), liée à l'origine du lait utilisé (vache, chèvre, brebis), à la variété des recettes et aux étapes de fabrication.

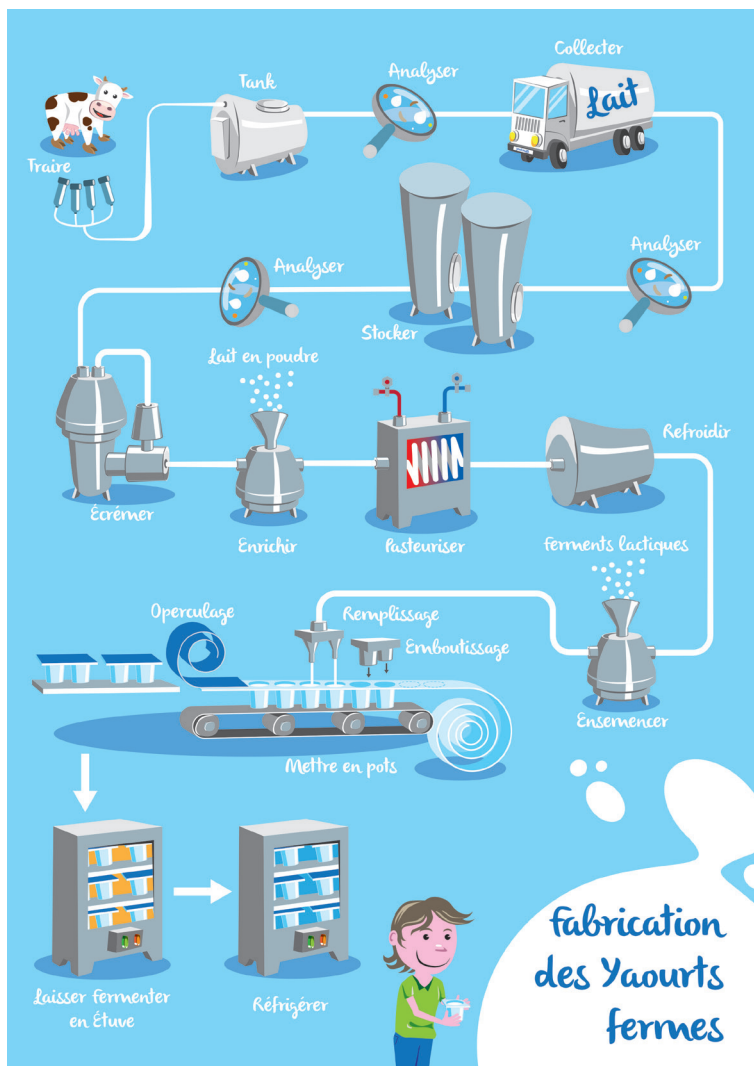
**Savez-vous que les PLF regroupent :**  
→ les yaourts et laits fermentés,  
→ les fromages blancs comme le fromage frais, la faisselle ou le petit suisse,  
→ les desserts lactés frais,  
→ et même les crèmes fraîches (épaisse et liquide) ?

Ces aliments sont fermentés, à l'exception de la crème liquide

et des desserts lactés frais. À propos de ces derniers, les consommateurs se demandent souvent s'ils apportent autant de calcium que les yaourts et fromages blancs. En fait, comme le définit le Code de Bonnes Pratiques de la profession, les desserts lactés frais contiennent au moins 50 % (et souvent plus de 60 %) de lait et d'ingrédients laitiers <sup>(1)</sup>. **Ils sont ainsi source de calcium** : les crèmes desserts, flans, laits gélifiés et liégeois en fournissent en moyenne 138 mg aux 100 g. ●



© N.Carnet-CNIEL



## Une immersion dans la tradition

La fabrication d'un PLF se déroule en **circuit court** et se résume à une **liste courte d'ingrédients**, impliqués dans des **procédés très simples**, qui se basent encore sur les **recettes ancestrales\*\***.

Comme vous le savez, **pour faire un yaourt nature**, il faut du **lait**, des **ferments lactiques** et... rien d'autre ! Sa fabrication est rappelée ci-contre.

Quelques précisions :

• **L'ensemencement** consiste à ajouter les ferments lactiques *Lactobacillus bulgaricus* et *Streptococcus thermophilus*.

**Pour que le produit s'appelle « yaourt » et joue un rôle probiotique, conformément à la réglementation française, ces deux bactéries doivent rester vivantes dans le produit fini.**

à raison d'au moins 10 millions de bactéries par gramme de yaourt, jusqu'à la date limite de consommation.

• **Pour faire du fromage blanc**, c'est une action conjuguée de **ferments lactiques** et de **présure** (ou d'une enzyme coagulante) qui provoque la précipitation des protéines. Un égouttage est également nécessaire. ●



Pour voir ce schéma plus gros : flashez !



# Un éclairage sur les ingrédients spécifiques



Au cours des étapes de fabrication, comme à la maison, **certains ingrédients peuvent être ajoutés** aux yaourts et autres PLF :

- **Du sucre**
- **Des préparations de fruits**
- Pour les desserts lactés frais : **des œufs, de la gélatine, du caramel, du chocolat...**

Rappelons que la gélatine est une protéine naturelle d'origine animale obtenue à partir du collagène, connue pour ses propriétés gélifiantes depuis plusieurs siècles. Comme dans certaines recettes de grands-mères, elle peut donc être utilisée pour gélifier, épaissir, stabiliser, émulsifier ou donner une consistance crémeuse à une préparation.

**Certains PLF peuvent contenir des additifs, strictement réglementés. Comme vous le savez, les additifs ne sont autorisés en Europe que s'ils sont sûrs et utiles,** et s'ils font donc partie d'une liste positive établie par le Règlement CE n°1333/2008 <sup>(3)</sup>. Ils sont interdits par exemple dans les yaourts « nature », conformément à ce que le consommateur attend de cette appellation.

**Parmi les additifs autorisés et parfois utilisés dans les PLF, on peut trouver :**

- Des colorants, pour rehausser la couleur. Ils sont souvent d'origine végétale, comme le rouge de betterave.
- Des conservateurs, pour éviter par exemple le développement de moisissures dans certains PLF contenant des préparations de fruits. ●

## Parole d'expert :

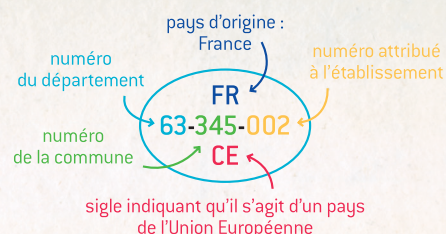
« Les principales causes de mortalité dans les années 1900 étaient liées aux toxines d'origine alimentaire. Mais le développement de l'industrie a été un facteur de sécurité alimentaire en l'espace de trois décennies. »

Jocelyn RAUDE, sociologue et maître de conférences à l'École des Hautes Études en Santé Publique<sup>(4)</sup>.

## Le saviez-vous ?

→ **L'estampille sanitaire** sur les PLF atteste que l'établissement est autorisé pour la production laitière et répond aux normes d'hygiène européennes, selon cette nomenclature.

→ **25 centimes**, c'est le prix moyen grand public d'un yaourt en 2019 (tous yaourts confondus - Panel IRI pour le CNIEL).



© Nutrikéo

## Des surprises nutritionnelles

Il est important de connaître les habitudes des consommateurs pour bien les conseiller :

- **54 % des adultes ajoutent un agent sucrant à leur yaourt nature (sucre, miel ou confiture)** <sup>(5)</sup>.
- **Les Français sous-estiment leur geste et ajoutent finalement plus de sucre que la quantité présente dans les yaourts déjà sucrés.**

Une étude menée en 2016 chez 200 adultes français est effectivement étonnante <sup>(6)</sup> :

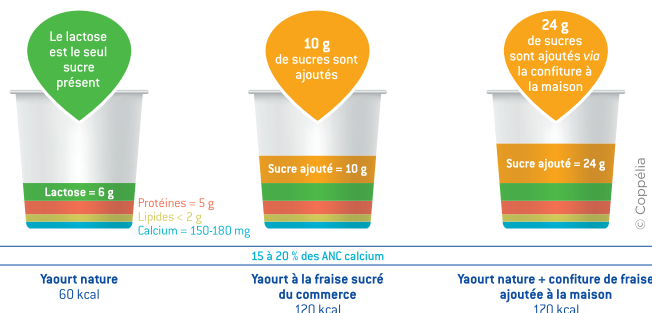
- 68 % ajoutent du sucre en poudre à leur yaourt nature, 18 % de la confiture et 14 % du miel.

- La quantité de sucre ajouté est très supérieure quand l'agent sucrant est de la confiture (24,4 g de sucre ajouté

par pot de yaourt de 125 g), par rapport au sucre en poudre (11,0 g) ou au miel (12,1 g).

Or, dans un pot de yaourt sucré du commerce (125 g), on trouve en moyenne 10,2 g de sucre ajouté. ●

### Composition moyenne d'un yaourt de 125g, nature ou sucré



**Pour plus d'informations :** [www.syndifrais.com](http://www.syndifrais.com)

Sur ce site, vous pouvez vous inscrire à une **Lettre Nutrition** électronique dédiée aux professionnels de santé, et télécharger les numéros déjà parus. Pour une inscription directe :



\* Syndifrais est le Syndicat National des Fabricants de Produits Laitiers Frais, créé en 1978 et régi par la loi du 12 mars 1920.

\*\* L'analyse récente de plus de 2 200 tessons de poteries provenant du Proche-Orient a montré la présence de résidus laitiers datant d'il y a 9 000 ans, ce qui en fait la plus ancienne preuve directe de transformation laitière <sup>(2)</sup>.

### Références

- (1) Lubrano-Lavadera AS et al. Desserts lactés frais. Cahiers de Nutrition et de Diététique. Vol 50, n° 2 : 109-116, 2015.
- (2) Evershed RP et al. Earliest date for milk use in the Near East and southeastern Europe linked to cattle herding. Nature 455 : 528-31, 2008.
- (3) Règlement CE n°1333/2008 du Parlement Européen et du Conseil sur les additifs alimentaires, 16 décembre 2008.
- (4) Conseil National de l'Alimentation. Colloque du 10 décembre 2015.
- (5) IFOP. Étude menée pour Syndifrais, 2012.
- (6) Saint-Eve A et al. How much sugar do consumers add to plain yogurts ? Appetite 1 ; 99 : 277-84, 2016.