



Nutrition et Produits Laitiers Frais

La Lettre Scientifique et Pratique de SYNDIFRAIS

N° 7 • Novembre 2016

Le sucre

Yaourts • Laites fermentés • Ferments vivants • Microbiote • Nutrition • Santé

Le sucre dans les produits laitiers frais : tout ce que vous voulez savoir !

Le sucre est au cœur de nombreuses préoccupations de santé et on parle notamment de sa présence dans les produits laitiers frais. Mais derrière ce terme générique se cache une réalité complexe. Tout d'abord parce qu'il n'existe pas un sucre mais des sucres dans les produits laitiers frais, et ceux-ci n'ont pas tous la même origine – un est naturellement présent dans le lait, d'autres sont ajoutés dans les recettes – ni le même goût. Ils varient aussi par leur forme d'apport (sucre en poudre, fruits, miel, sirops de sucres, ...), ainsi que par leur structure chimique (lactose, saccharose...).

Dans cette lettre, nous n'abordons pas les glucides complexes, les sucres dont nous parlons ici sont les glucides simples, mono et disaccharides.

Ce numéro documente précisément les teneurs en sucres des produits laitiers frais, ainsi que leur contribution aux apports en sucres dans nos régimes alimentaires. C'est aussi l'occasion de faire le point sur certaines idées reçues quant aux quantités de sucres ajoutés. Un focus particulier est apporté aux produits laitiers frais fermentés, c'est-à-dire les yaourts, laits fermentés et fromages frais. Les produits laitiers frais non fermentés, appelés desserts lactés frais, font quant à eux l'objet d'un encart spécifique en dernière page.

Points clés

- Les sucres présents dans les produits laitiers frais ont deux origines :
 - ➔ **le sucre naturellement présent dans le lait** : le lactose, qui n'a pas de goût sucré mais la même valeur énergétique que les autres sucres ;
 - ➔ **le sucre ajouté dans les recettes** : essentiellement le saccharose. Contrairement aux idées reçues, les yaourts du commerce sont en général moins sucrés que les yaourts que l'on sucre soi-même.
- Les yaourts, laits fermentés et fromages frais contribuent à 3-4 % des apports énergétiques totaux et à 7 % des apports en sucres des enfants et adultes français^[1].
- Les yaourts, laits fermentés et fromages frais contribuent modérément aux apports en sucres et en énergie et constituent une source intéressante de nutriments comme le **calcium** et les **protéines**.

Revue de nutrition spécialisée destinée aux professionnels de santé.
Tous les numéros parus sont librement [téléchargeables ici](#).

Les Produits Laitiers Frais regroupent les yaourts & laits fermentés, les fromages blancs & Petits Suisses, les desserts lactés et les crèmes fraîches.

SOMMAIRE

- 1 Les yaourts, laits fermentés et fromages frais, nature ou sucrés : quelle place dans l'alimentation ?
- 2 Le sucre dans les produits laitiers frais



SYNDIFrais
PRODUITS LAITIERS FRAIS



Yaourts, laits fermentés et fromages frais, nature ou sucrés : quelle place dans l'alimentation ?

Les produits laitiers frais fermentés regroupent une diversité de produits appréciés par la majorité des Français. Ils constituent une source intéressante de nutriments comme le calcium tout en contribuant modérément aux apports énergétiques.

Les yaourts, laits fermentés et fromages frais dans l'alimentation des Français

Selon le Crédoc (cf. encadré « Quelques Chiffres »), la grande majorité des français consomment des produits laitiers frais fermentés (PLFF). Ils représentent néanmoins une part modeste des apports énergétiques quotidiens : seulement 3 à 4 %. Les consommateurs de yaourts et laits fermentés déclarent en manger environ quatre par semaine, et les consommateurs de fromages frais environ deux par semaine^[1].

Diversité

Le rapport OQALI 2013^[2] dédié aux produits laitiers frais et assimilés offre un aperçu de la diversité du marché : produits au lait entier ou écrémé, sucrés ou nature, pouvant contenir des fruits, recettes gourmandes ou allégées... Les yaourts et laits fermentés sucrés sont les produits laitiers frais les plus répandus dans les linéaires.

Atouts nutritionnels

Les PLFF présentent des densités énergétiques modérées, en moyenne pour 100 g^[2] :

- 55 kcal pour les yaourts et laits fermentés non sucrés "classiques" (c'est-à-dire sans ajout de crème) ;
- 63 kcal pour les fromages frais non sucrés classiques ;
- 89 kcal pour les yaourts et laits fermentés classiques sucrés ;
- 98 kcal pour les fromages frais classiques sucrés.

Nature ou sucrés, les PLFF contiennent des protéines d'excellente qualité nutritionnelle avec la présence de tous les acides aminés indispensables.

Les PLFF contribuent à eux seuls à 9-11 % des apports en calcium. Or, 67 % des enfants et 52 % des adultes n'atteignent pas l'apport nutritionnel conseillé pour ce micronutriment^[1]. C'est pourquoi le PNNS recommande de consommer trois produits laitiers par jour, voire quatre chez les enfants, adolescents et personnes âgées, afin de couvrir les besoins en calcium.



LE SAVIEZ-VOUS ?

■ L'enquête CCAF CREDOC 2013^[1]

Les études CCAF sont des enquêtes réalisées tous les trois ans par le CREDOC sur les Consommations et les Comportements Alimentaires des Français. Le volet 2013 intègre les données recueillies auprès d'un échantillon représentatif de 1 091 adultes et 948 enfants et adolescents.

Quelques chiffres

- Plus de 9 enfants sur 10 et 8 adultes sur 10 consomment régulièrement des produits laitiers frais^[1].
- Dans 85 % des cas, ils sont consommés à la fin du repas ; et dans 6 à 9 % au petit-déjeuner^[1].
- En moyenne, les enfants consomment 4 produits du groupe yaourts, laits fermentés et fromages frais par semaine, contre 3,5 pour les adultes^[1].
- Les yaourts, laits fermentés et fromages frais représentent environ 10 % des apports nutritionnels conseillés en calcium (ANC de 900 mg/j)^[1] de la population française.
- Les yaourts sucrés classiques du commerce contiennent en moyenne 16 g de sucres (lactose + sucres ajoutés) par pot de 125 g^[2].
- 54 % des adultes ajoutent un agent sucrant à leur yaourt nature (sucre, miel ou confiture), et 9 % un édulcorant^[3].



Le sucre dans les produits laitiers frais

Les sucres présents dans les produits laitiers frais peuvent avoir deux origines : intrinsèques, le lactose, ou ajoutés. Leur contribution aux apports en sucre reste modeste dans le régime alimentaire.

Le lactose

Le lactose est le seul sucre naturellement présent dans le lait. Bien qu'il n'ait pas de goût sucré, il s'agit d'un sucre au sens chimique du terme puisqu'il associe une molécule de galactose et une molécule de glucose. Ce disaccharide a donc la même valeur calorique que tous les autres sucres (4 kcal/g). Les yaourts et laits fermentés en contiennent naturellement entre 4 et 5 g/100 g et les fromages frais entre 3 et 4 g/100 g^[2].

Les personnes présentant une mauvaise digestion du lactose peuvent toutefois consommer des yaourts et laits fermentés car les ferments lactiques vivants présents améliorent la digestion du lactose (cf. [Lettre scientifique Syndifrais sur l'intolérance au lactose](#)^[4]). L'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments (EFSA) a même validé l'allégation "le yaourt, dont la teneur en ferments lactiques vivants est garantie, aide à la digestion du lactose chez les personnes qui le digèrent mal"^[5].

Les sucres ajoutés

Ajoutés lors de la fabrication des produits ou par le consommateur, d'autres sucres que le lactose peuvent être présents dans les produits laitiers frais. Le saccharose (disaccharide associant une molécule de fructose et une de glucose) est le principal sucre ajouté dans les yaourts du commerce ; à la maison, il se présente sous forme de sucre en poudre. D'autres agents sucrants peuvent être utilisés plus rarement comme le glucose ou le fructose. Ils seront apportés par la confiture, le miel ou par des ingrédients sucrés.

Les PLFF sucrés du commerce contiennent en moyenne entre 12 et 15 g de sucres/100 g (lactose + sucres ajoutés), selon les familles de produits^[2]. L'étude de l'OQALI a constaté une baisse des teneurs en sucres des fromages frais sucrés de l'ordre de 8 à 10 % entre 2009 et 2011 ; celle-ci est attribuée à l'évolution des produits présents sur le marché et à des reformulations de produits.

La contribution des yaourts, laits fermentés et fromages frais aux apports en sucres

Les yaourts et laits fermentés apportent en moyenne 4,2 g et 5,9 g de sucres par jour respectivement chez les adultes et les enfants ; les fromages frais, moins consommés que les yaourts au quotidien, contribuent quant à eux à des quantités très faibles de sucres : 0,4 à 0,5 g/j^[4]. La contribution globale de ces produits aux apports en sucres reste ainsi limitée, ils représentent 7 % des apports journaliers des adultes et des enfants^[4].

EN PRATIQUE :

■ Combien ajoute-t-on de sucre dans un yaourt nature de 125 g ?

Une étude menée chez 200 adultes français^[7] a récemment prouvé que, contrairement aux idées reçues, les yaourts du commerce sont en général moins sucrés que les yaourts que l'on sucre soi-même :

- en moyenne, les participants ajoutaient 13,6 g de sucre à leur yaourt alors que la teneur moyenne en sucres ajoutés dans un pot de 125 g de yaourt sucré du commerce est de 10,2 g ;
- environ deux tiers des participants ajoutaient du sucre en poudre, 18 % de la confiture et 14 % du miel ;
- la quantité de sucre ajouté était très supérieure quand l'agent sucrant était de la confiture (24,4 g de sucre ajouté/pot de yaourt) par rapport au sucre en poudre (11,0 g) ou au miel (12,1 g) ;
- une corrélation était observée entre la quantité de sucre ajouté et l'indice de masse corporelle des sujets.



LE SAVIEZ-VOUS ? Il ne faut pas confondre les yaourts et les desserts lactés frais !

Parmi les produits laitiers frais, on trouve aussi des produits non fermentés, les desserts lactés frais.

Ils associent les bénéfiques nutritionnels du lait à un grand plaisir gustatif. Consommés raisonnablement, comme ils le sont aujourd'hui (un à deux par semaine en moyenne), ils ont donc leur place dans une alimentation équilibrée.

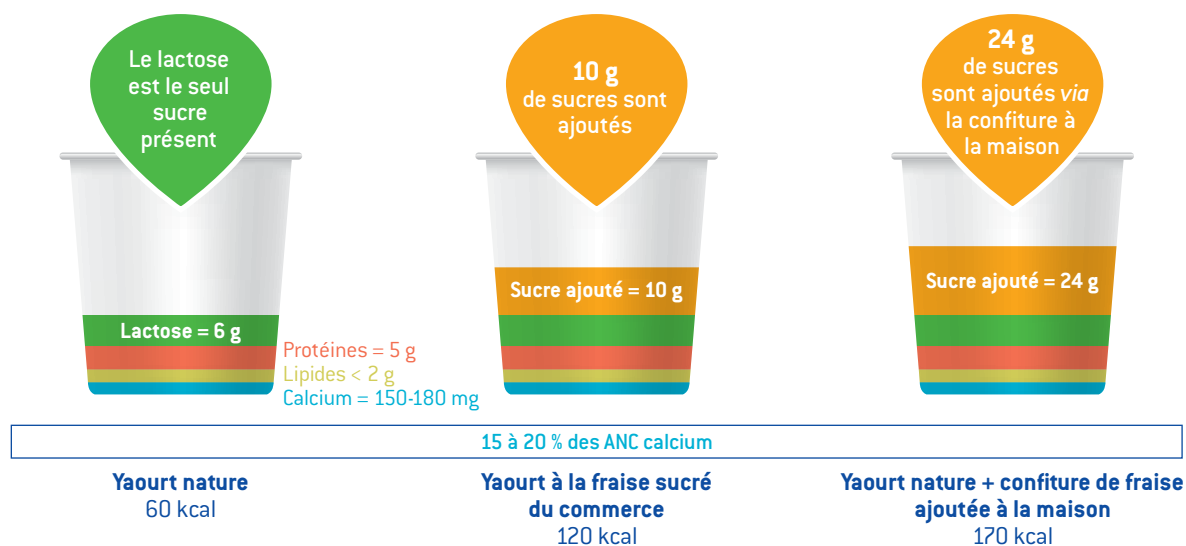
■ « **Desserts** » parce qu'il s'agit de produits « plaisir » généralement consommés en fin de repas, aux nombreuses recettes traditionnelles ou innovantes : crèmes desserts, laits gélifiés ou emprésurés et riz au lait sont les plus consommés. Leur teneur en sucres

varie entre 15 et 18 g/100 g, ce qui est comparable à d'autres desserts (par exemple, la teneur moyenne en sucre d'une compote est de 16 g/100 g^[8]).

■ « **Lactés** » parce qu'ils contiennent au minimum 50 % de lait et d'ingrédients laitiers d'après le Code de bonnes pratiques de la profession (et souvent plus de 60 %). Ils contiennent ainsi des quantités intéressantes de calcium : les crèmes desserts, flans, laits gélifiés et liégeois en apportent en moyenne 173 mg par portion de 125 g ; ils contribuent ainsi à l'atteinte des apports conseillés de 900 mg/j pour les adultes^[9].

Source : Cahiers de Nutrition et de Diététique^[10]

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



Sources des données : [7] et [8]

Références :

- [1] CREDOC. Enquête « Comportements et consommations alimentaires en France » (CCAF) 2013 – Rapport spécifique CNIEL.
- [2] OQALI (INRA/ANSES). Etude de l'évolution du secteur des produits laitiers frais et assimilés entre 2009 et 2011. Edition 2013. <https://www.oqali.fr/>.
- [3] IFOP. Etude menée pour Syndifrais, 2012. <http://www.syndifrais.com/chiffres-cle-etudes-etude-ifop.html>.
- [4] Syndifrais. Lettre Scientifique et Pratique. Intolérance au Lactose. Numéro spécial. Juin 2015. <http://www.syndifrais.com/produits-yaourts-et-laits-fermentes-digestion-du-lactose.html>.
- [5] EFSA. Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to live yoghurt cultures and improved lactose digestion. 2010.
- [6] Règlement (UE) N° 1169/2011 du Parlement européen et du Conseil du 25 octobre 2011 concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires.
- [7] Saint-Eve A *et al.* How much sugar do consumers add to plain yogurts? Insights from a study examining French consumer behavior and self-reported habits. *Appetite*. 2016 Apr 1;99:277-84.
- [8] CIQUAL (ANSES). Composition nutritionnelle des aliments. Table Ciquial version 2013. <https://pro.anses.fr/tableciquial/>.
- [9] Afssa. Apports nutritionnels conseillés pour la population française. 2001.
- [10] Lavadera *et al.* Desserts lactés frais. Cahiers de Nutrition et de diététique. Vol 50 - N° 2 P. 109-116 – Avril 2015.

Directeur de la publication :
Véronique Fabien-Soulé (Syndifrais)

Rédaction : Symbiotik®

Comité de lecture :
Commission Nutrition Syndifrais
Brigitte Coudray (Cniel)

Conception graphique : Coppélia®

Abonnement électronique : [Cliquez ici](#).

Syndifrais :
Organisation professionnelle française
des fabricants de produits laitiers frais
42, rue de Châteaudun
75314 PARIS cedex 9 – France
www.syndifrais.com
syndifrais@syndifrais.com

SYNDIFrais
PRODUITS LAITIERS FRAIS