

Association positive entre consommation de produits laitiers frais (PLF) et qualité de l'alimentation, chez les enfants vivant en France

COLIN Justine¹, TAVOULARIS Gabriel¹

¹CREDOC – Département Consommation, Paris

contact : colin@credoc.fr



Introduction

Le programme national nutrition santé (PNNS) a pour objectif d'améliorer l'état de santé de la population française par des recommandations alimentaires visant à agir sur l'état nutritionnel des individus. Le PNNS recommande la consommation de « 3 produits laitiers par jour » (lait; produits laitiers frais tels que yaourt, fromage blanc ou petit-suisse; fromage) afin d'atteindre des apports adéquats en calcium. Or seuls 43% des enfants (de 3 à 17 ans) atteignent cette recommandation (ENNS, 2006¹). Récemment, des études menées aux Etats-Unis ont montré que la consommation régulière de produits laitiers frais est positivement associée à un régime alimentaire de meilleure qualité ainsi qu'à des paramètres de santé plus favorables (H Wang & Al., International Journal of Obesity (2013)², Nutrition Research Journal (2013)³). L'objectif de cette étude est de rechercher si de telles associations s'observent chez les enfants et adolescents en France. Une autre étude a été menée en parallèle chez les adultes français et fait également l'objet d'une présentation poster.

Méthode

✦ **1171 enfants** (de 3 à 17 ans), interrogés dans l'**enquête CCAF 2010** (Comportements et Consommations Alimentaires en France) – CREDOC. Réalisée auprès d'un échantillon national représentatif.

✦ Les consommations alimentaires (liquides et solides) ont été relevées par **carnet alimentaire sur 7 jours, auto-administré** pour les enfants de 9 ans ou plus, ou rempli par un parent pour les enfants de 3 à 8 ans. Les **quantités ont été estimées** par cahier photographique (SUVIMAX).

✦ Les apports nutritionnels sont obtenus à partir de la table de composition nutritionnelle des aliments CIQUAL 2008 (ANSES).

✦ Trois niveaux de consommation de produits laitiers frais ont été définis en nombre de portions* par semaine : moins de 3 (0 compris), de 3 à 6 et au moins 6. (*une portion de yaourt = 125g, de fromage blanc = 100g, de petit-suisse = 120g¹).

Résultats

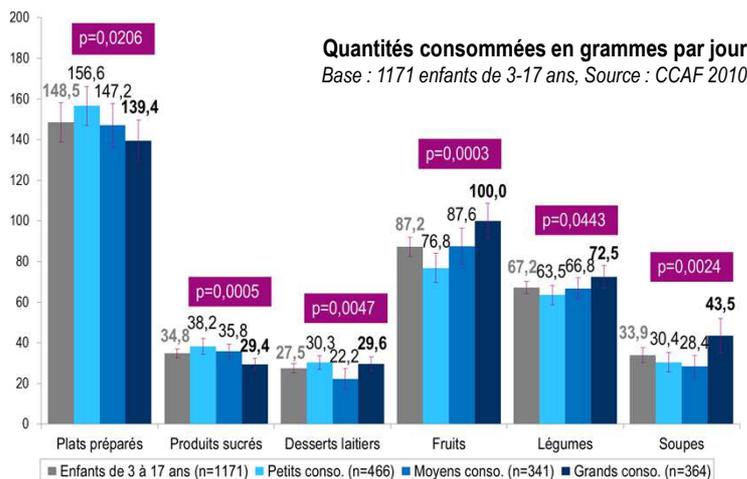
Les enfants qui consomment 6 portions ou plus de PLF par semaine...

1) ... représentent 31% des enfants en France

Enfants (3-17 ans)	N	%
Enfants (3-17 ans)	1171	
Petits consommateurs (moins de 3 portions de PLF / sem)	466	40%
Moyens consommateurs (de 3 à 6 portions de PLF / sem)	341	29%
Grands consommateurs (au moins 6 portions de PLF / sem)	364	31%

2) ...mangent davantage de fruits et légumes

Les enfants qui consomment au moins 6 portions par semaine de PLF consomment moins de plats préparés, de desserts laitiers et moins de produits sucrés, et à l'inverse, consomment plus de fruits (fruits frais et compotes), de légumes et de soupes.



¹Étude nationale nutrition santé ENNS, 2006

²H. Wang & Al., Longitudinal association between dairy consumption and changes of body weight and waist circumference: the Framingham Heart Study, International Journal of Obesity (2013), 1-7

³H. Wang & Al., Yogurt consumption is associated with better diet quality and metabolic profile in American men and women, Nutrition Research 33 (2013) 18-26

Conclusions

✦ Les enfants qui consomment au moins 6 produits laitiers frais par jour sont plus nombreux à respecter plusieurs des recommandations alimentaires du PNNS.

✦ Leur statut nutritionnel est par conséquent plus intéressant en ce qui concerne les vitamines B9 (aliments vecteurs : fruits et légumes, céréales du petit-déjeuner, boissons sans alcool, PLF), B2 (aliments vecteurs : lait, céréales du petit-déjeuner, PLF) ainsi que les minéraux calcium et iode (les PLF en sont d'importants contributeurs).

✦ Ces résultats sont cohérents avec ceux récemment publiés dans d'autres pays et chez les adultes. Par ailleurs, une autre étude du CREDOC présentée également en poster aux JFN montre des résultats similaires chez les adultes en France.

3) ...respectent mieux les recommandations du PNNS sur les produits laitiers, les fruits et légumes et l'eau

Les enfants qui consomment au moins 6 portions par semaine de PLF sont plus nombreux à atteindre « au moins 5 fruits et légumes par jour », « 3 à 4 produits laitiers par jour » et « de l'eau à volonté ».

Pourcentages d'enfants respectant les recommandations du PNNS

Recommandations du PNNS	Enfants 3-17 ans (n=1171)	Petits conso. (n=466)	Moyens conso. (n=341)	Grands conso. (n=364)	Test (p)
"1 à 2 fois par jour viandes, volailles, produits de la pêche ou œufs"	49%	47%	47%	53%	0,2000
"3 à 4 produits laitiers par jour"	41%	30%	42%	54%	<0,0001
"Pains, céréales, pommes de terre ou légumes secs à chaque repas"	21%	20%	20%	21%	0,9600
"De l'eau à volonté"	16%	12%	15%	22%	0,0008
"Au moins 5 fruits et légumes par jour"	9%	6%	9%	12%	0,0086

Les pourcentages indiqués en gras sont ceux pour lesquels la différence entre les petits, les moyens et les grands consommateurs de PLF est significative.

4) ...ont un apport en vitamines (β-carotène, B2, B9) et en minéraux (calcium et iode) plus élevé

Les enfants qui consomment au moins 6 portions par semaine de PLF n'ont pas un apport énergétique plus élevé ($p>0,05$). Ils bénéficient d'un apport moindre en acides gras polyinsaturés. Ils ont, à l'inverse, un apport plus élevé en eau, en sucres simples, en bêta-carotène, en vitamine B2 et B9, en calcium et en iode.

Apports nutritionnels en kcal, grammes, mg ou µg par jour

Nutriments	Enfants 3-17 ans (n=1171)	Petits conso. (n=466)	Moyens conso. (n=341)	Grands conso. (n=364)	Test (p)
Energie (kcal/j)	1808,8	1811,2	1792,2	1821,4	0,7776
Eau (ml/j)	1437,8	1410,2	1404,6	1504,3	0,0001
AGPI (acides gras polyinsaturés) (g/j)	8,5	8,8	8,5	8,1	0,0003
GS (glucides simples) (g/j)	107,4	103,2	106,5	113,6	0,0005
β-carotène (µg/j)	2155,8	1995	2133,8	2382,2	0,0021
B2 (µg/j)	1,7	1,7	1,7	1,9	<0,0001
B9 (µg/j)	245,4	232,6	245,7	261,6	<0,0001
Ca (mg/j)	871,6	798,5	867,7	968,9	<0,0001
I (µg/j)	106,1	99,3	105,9	115,1	<0,0001

Les apports indiqués en gras sont ceux pour lesquels la différence entre les petits, les moyens et les grands consommateurs de PLF est significative.