

**Les produits laitiers, comment bien les choisir ?**

Bien choisir ses produits laitiers, en fonction des besoins de chacun.

De tous les aliments, **les produits laitiers sont les plus riches en calcium**. Si leur consommation quotidienne est recommandée dans le cadre du Plan national nutrition santé (PNNS), la gamme est tellement vaste qu’il convient de **l’adapter à ses besoins.**

Reconnus pour être les aliments les plus riches en calcium, les produits laitiers figurent parmi les meilleurs alliés pour favoriser la croissance des jeunes et protéger les plus âgés de l’ostéoporose (maintien de la masse osseuse).

Le Plan national nutrition santé (PNNS) recommande une **consommation quotidienne de trois produits laitiers** (un à chaque repas), voire même quatre pour les adolescents, les femmes enceintes ou qui allaitent, ainsi que les seniors. En plus de leur apport en calcium, les produits laitiers fournissent protéines, vitamines B2 et B12, et des vitamines A et D pour les plus gras.

**Se régaler en prenant soin de soi**

Lait, yaourts, fromage blanc, beurre, crème fraîche…la gamme est tellement vaste qu’elle contient des teneurs variables en calcium, gras et sel. Ainsi, un bol de lait, deux yaourts nature, 30 g de gruyère ou encore un demi-camembert contiennent autant de calcium\*.

Le lait, les yaourts nature et le fromage blanc présentent l’avantage, surtout si on les consomme nature, d’être peu salés. Les fromages à pâte dure (type comté) sont les plus riches en calcium, mais aussi les plus gras, et les fromages à tartiner, souvent riches en sel.

**Si on surveille sa ligne**, on optera plutôt pour du lait demi-écrémé et on substituera par exemple du fromage blanc à la crème fraîche dans certaines recettes. Pour un dessert à la fois savoureux et sain, un milk-shake peut être facilement obtenu en mixant du lait demi-écrémé (ou un yaourt préalablement laissé au congélateur) avec les fruits de son choix (framboises, mangues…).

**À chacun son produit laitier**

Nous ne sommes pas tous égaux face aux **produits laitiers**. Certains développent une intolérance au lactose, contenu dans le lait. On peut alors se tourner vers du lait au lactose prédigéré, des fromages affinés et des yaourts. On évitera les fromages frais et les desserts lactés ; Autre cas de figure : avoir du cholestérol incite à limiter sa **consommation de produits laitiers** quotidienne et à choisir les produits laitiers les plus maigres, à opter pour de l’huile ou de la margarine plutôt que pour du beurre ou de la crème. Les pâtes molles, plus riches en eau (comme le chèvre frais) sont alors plus appropriées que les pâtes dures (mimolette, parmesan…).

Enfin, pour celles et ceux qui souhaitent faire le plein de probiotiques (dont les micro-organismes contribuent au maintien de la flore intestinale naturelle), le lait fermenté au lactobacillus caséi peut être une solution efficace.

\* http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1180.pdf