

## Les produits laitiers : ce que vous devez savoir

C'est l'aliment de base, l'aliment qui est à l'origine de notre croissance (taille et poids). C'est l'aliment du maintien de notre bonne minéralisation osseuse après notre croissance. Le lait est l'un des aliments les plus complets. Il contient tous les nutriments : des protéines, des lipides appelés aussi les matières grasses et des glucides appelés les sucres.

La catégorie des produits laitiers comprend tous les dérivés du lait. Sauf crèmes et beurres qui sont classés dans les corps gras, il y'a :

- Les yaourts (nature, demi-écrémé, au lait entier)
- Les fromages blancs
- Le lait
- Les fromages

Voici ce que vous pouvez lire sur les étiquettes des produits qui vous sont recommandés :

Les yaourts maigres :

Poids	calories	Protéines	Lipides	Glucides
125 gr	<b>45 kcal</b>	4,5 gr	< 1 gr	5 gr

Les yaourts au lait entier :

Poids	calories	Protéines	Lipides	Glucides
125 gr	<b>65 kcal</b>	3,5	3,6	5

Les fromages blancs anciens 20% nouveaux 3,8% :

Poids	calories	Protéines	Lipides	Glucides
100 gr	<b>75 kcal</b>	7 gr	3,6 gr	3,5 gr

Les fromages blancs anciens 40% nouveaux 9% :

Poids	Calories	Protéines	Lipides	Glucides
100 gr	<b>110 kcal</b>	6 gr	8 gr	3 gr

Lait écrémé :

Poids	Calories	Protéines	Lipides	Glucides
100 ml	<b>35 kcal</b>	3,5	0,5	4,5

Lait entier :

Poids	calories	Protéines	Lipides	Glucides
100 ml	<b>60 kcal</b>	3	3,5	4,5

## ***Les spécialités laitières : petite leçon de marketing***

L'industrie agro alimentaire ne cesse de se développer pour influencer nos choix de consommation en misant sur le marketing. Parmi les produits de base dans le même rayon vous pourrez aussi trouver quelques produits gadgets.

- Des jus de plantes (soja, riz, amande) appelés « laits » mais ces derniers n'apportent que très peu de calcium dont nous avons besoin et par contre beaucoup de sucre et de graisses.
- D'autres produits dans ce rayon peuvent vous faire penser à un yaourt. Ce sont des **spécialités laitières ou desserts lactés**. Du pur marketing où le produit peut cibler une catégorie de consommateur ou avancer une allégation nutritionnelle afin de le séduire :

### **PRÉSENTATION DU PRODUIT :**

- **Public ciblé :** les hommes. Danone For Men c'est un yaourt à boire préparé à base de lait de vache et d'ingrédients naturels.
- **Fortement protéinée et caractérisée** par sa faible teneur en matières grasses (5%), et donc en calories, cette nouvelle recette est commercialisée dans des pots individuels, dans un emballage noir arrondi ou carré. *(vous remarquerez l'ironie du « pauvre en matières grasses à 5% !! Quant un fromage blanc basique en apporte que 3,6%)*

1 verre de YOP ou 1 Danio apportent **190 calories**



La version pour enfants et adolescents



### **PRÉSENTATION DU PRODUIT :**

- **Public ciblé :** les personnes soucieuse de leur santé (problème de cholestérol)
- Le Danacol Le Blanc est une recette élaborée à base de fromage blanc maigre de 60%, de lait écrémé, de lait écrémé en poudre et de ferments lactiques. *(vous remarquerez l'ironie du « maigre » puisque le mauvais cholestérol provient des graisses saturées. Maigre ne veut pas dire sans matières grasses. Ce produit contient bien des graisses saturées)*

1 pot de danacol apporte **66 calories**



La version que l'on donne aux enfants pour renforcer on ne sait pas quoi au juste ! Leurs défenses naturelles ? (le nouveau vaccin à boire ?)

1 dose d'actimel apporte **80 calories !**



### PRÉSENTATION DU PRODUIT :

- Publique ciblé : toutes les personnes qui pensent qu'un yaourt permet d'éliminer! Mais éliminer quoi? Mystère!
- Activia précédemment dénommée « Bio »
- Il est réalisé à partir de lait fermenté nature au bifidus actif. Chaque dose d'Activia contient plus d'un milliard de bonnes bactéries ou bifidobactéries, agissant pour faciliter la digestion de la nourriture et prévenir la propagation de certaines mauvaises bactéries. *(mon préféré de tous !! Donc en faite ça développe la membrane digestive et du coup vous vous retrouvez avec un intestin plus gros qui capte tous les nutriments, même ceux qu'on n'avait pas invités).*

1 activia c'est **120 calories** soit autant qu'1 boule de crème glacée



### PRÉSENTATION DU PRODUIT :

- Gervita Nature est une recette qui associe du fromage blanc et une mousse à la crème fouettée. *(Oui oui on a bien dit crème fouettée donc la logique veut que se soit plus gras. Dommage ils n'étaient pas mauvais du tout).*

1 pot de gervita apporte **135 calories**

**Sont concurrent direct**  
1 pot de perle de lait apporte **120 calories**



En conclusion, vous remarquerez que les produits laitiers sans forcément être allégés sont même parfois moins calorique qu'une spécialité laitière qui vous fait croire qu'elle l'est. Un fromage blanc à 40% est moins gras qu'un Activia. Donc à vous de lire les étiquettes pour trouver le produit laitier qui sera vous satisfaire au niveau palais sans que cela se voit sur la balance.