



Si je reçois ce document, c'est qu'il est préférable pour ma santé cardiovasculaire de revoir mes choix de produits laitiers

Pourquoi les produits laitiers ?

Ils sont une source importante de :

- Protéines
- Calcium
- Riboflavine
- Vitamines A, D, B12
- Phosphore, magnésium, zinc

Il ne faut pas éliminer le lait et les produits laitiers sous prétexte qu'ils sont riches en cholestérol et en gras. Le rayon des produits laitiers offre une variété impressionnante de produits réduits en matières grasses pouvant répondre aux besoins des consommateurs.

Les bienfaits des produits laitiers vont au delà de la santé des os. Selon de récentes données, la consommation de produits laitiers semble jouer un rôle dans la prévention de l'hypertension artérielle et peut-être même dans la gestion du poids.

SOURCE DE VITAMINE D

Au Canada, le lait est enrichi en vitamine D et en constitue notre principale source. Pour mieux combler nos besoins en vitamine D, il est souhaitable d'inclure quotidiennement 2 portions de lait à son menu.

En plus de suivre le *Guide alimentaire canadien*, Santé Canada recommande aux personnes de plus de 50 ans de prendre chaque jour un supplément de 10 µg (400 UI) de vitamine D.

Lesquels choisir ?

Pour mieux choisir vos produits laitiers et substituts, inspirez-vous du tableau suivant :

MEILLEURS CHOIX	<ul style="list-style-type: none"> • Lait écrémé ou à 1% m.g. • Yogourt à moins de 1% m.g. • Fromages à moins de 15 % m.g. • Boissons de soya enrichies (contenant au moins 7 g de protéines/portion)
BONS CHOIX	<ul style="list-style-type: none"> • Lait à 2 % m.g. • Yogourt à 1 - 2 % m.g. • Fromages à 15 - 20% m.g. • Crème sure légère à 0-5 % m.g. • Yogourt glacé • Yogourt-mousse à 2 % ou moins de m.g.
CHOISIR MOINS SOUVENT	<ul style="list-style-type: none"> • Lait entier (3,25 % m.g.) • Yogourt à plus de 2 % m.g. • Fromages à plus de 20 % de m.g. • Fromages riches en sel : en tranches, fondu à tartiner, parmesan, romano, camembert, bleu, feta... • Crème, crème sure, crème glacée • Colorant à café et substituts de crème • Sauces à la crème, Alfredo, rosée, au fromage ou au beurre...

SI VOTRE TAUX DE CHOLESTÉROL EST ÉLEVÉ :

- Préférez les aliments de la colonne « meilleurs choix »

SI VOTRE PRESSION ARTÉRIELLE EST ÉLEVÉE :

- Privilégiez les aliments des colonnes « meilleurs choix » et « bons choix »
- Limitez les variétés de fromages riches en sel (voir tableau)

Combien faut-il en consommer ?

Le *Guide alimentaire canadien* recommande aux adultes d'inclure 2 à 3 portions de lait et substituts à leur alimentation quotidienne.

UNE PORTION CORRESPOND À :



VOUS ÊTES DU TYPE FROMAGE...

Vaut-il vraiment la peine de choisir des fromages partiellement écrémés ?

Du point de vue de la santé cardiovasculaire, il est essentiel de revoir ses choix de fromages et les quantités que l'on consomme puisqu'ils contribuent substantiellement à l'apport en gras, en sel et en calories d'une journée.

Souvent le fromage est utilisé comme source de protéines pour remplacer la viande d'un repas (dans une salade ou pour accompagner des craquelins). Afin de réduire le contenu en gras d'un tel repas, mieux vaut choisir des fromages maigres. Ce tableau illustre le « coût » de vos protéines !

EXEMPLES DE SOURCES DE PROTÉINES 100 g (3 oz)	CALORIES	PROTÉINES (g)	C. À THÉ DE GRAS	SACHETS DE SEL
Thon en conserve dans l'eau	115	25	0	1 ½
Poitrine de poulet sans la peau	175	30	1	< 1
Bœuf haché maigre cuit	255	30	3	< 1
Cheddar faible en gras 7 % m.g.	173	24	1 ½	2 ½
Mozzarella part. écrémé 17 % m.g.	255	25	3	2
Camembert	300	20	5	3 ½
Cheddar régulier 33 % m.g.	400	25	7	2 ½

Le marché du fromage offre une multitude de variétés permettant au consommateur de faire des choix judicieux pour sa santé tout en conservant le plaisir d'en consommer !

EXEMPLES DE FROMAGES LÉGERS :

	% m.g.
• Babybel léger	12
• Boursin léger ail et fines herbes	9
• Chalibert écrémé, Riviera	7
• Cheddar Allegro	9
• Cheddar Bio Organic, Liberté	7
• Chèvre blanc, Tournevent	8,5
• Chèvre des Alpes, Damafro	15
• Dama blanc, Damafro	0,1-4
• Faisselle, Damafro	0,5
• Frugal, L'Ancêtre	7
• Gouda léger, Bergeron	6
• La vache qui rit léger	7
• Le rustique léger	11
• Mozzarella part. écrémé	13-20
• Oka léger	19
• Pierre de Saurel, Chalifoux	14
• Quark, Liberté, Damafro	0,1
• Ricotta léger, marques variées	5-10
• Six pourcent, Bergeron	6
• St-Damase léger, Damafro	15
• St-Paulin léger	12
• Zurigo, Fritz-Kaiser	14

Cette liste n'est pas exhaustive, recherchez les produits disponibles au supermarché ou à la fromagerie.

Pour plus de renseignements sur la place qu'occupent les produits laitiers et leurs substituts dans une saine alimentation, consultez le *Guide alimentaire canadien* www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire.

Référence :

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. Santé Canada, 2007.