

Le fromage: un aliment précieux pour notre alimentation

Résumé de Karin Wehrmueller, Agroscope Liebefeld-Posieux, Station fédérale de recherches en production animale et laitière (ALP), 3003 Berne

Par sa composition, le fromage contribue fortement à notre approvisionnement en éléments nutritifs et a un effet positif sur la santé. Les substances aromatiques qui se développent au cours de son affinage font de la consommation de fromage un vrai moment de délectation.

Même s'il existe dans le monde entier plus de 4000 différentes variétés de fromages, celles-ci se ressemblent beaucoup dans leur composition. L'absence, respectivement la présence minimale de lactose, permet aux personnes qui ne supportent pas ce sucre de consommer sans problèmes les aliments complets que sont les produits laitiers.

Protéines

A raison d'une teneur en protéines de 20 à 30 g/100g de fromage, 50 g de fromage à pâte dure couvrent environ 25% des besoins quotidiens en protéines et nous fournissent tous les acides aminés essentiels en quantités suffisantes. Pendant l'affinage du fromage, les protéines du lait sont partiellement modifiées par protéolyse. Cette dernière peut générer des peptides bioactifs déployant divers effets physiologiques auxquels on s'intéresse aujourd'hui de plus en plus.

Graisse et acides gras

Contrairement à la fraction protéique, la fraction grasse du lait ne change que très peu pendant l'affinage. La proportion de la matière grasse est de 0 à 15 g par 100 g dans le fromage frais et atteint les 30 g par 100 g dans les fromages à pâte dure. Quant au profil des acides gras, il est plus favorable qu'on ne l'a longtemps cru: les acides gras à chaîne courte, très abondants dans le lait, sont associés dans le fromage à un profil avantageux des lipoprotéines. On s'intéresse par ailleurs aux récentes découvertes faites sur deux composantes bioactives de la graisse du lait, les acides linoléiques conjugués (ALC) et les sphingolipides. Ces deux types d'acides gras influent sur la pathogenèse de l'artériosclérose et du cancer, et les ALC jouent un rôle dans la réduction du poids et du tissu adipeux.

Vitamines et calcium

La consommation de fromage contribue aussi fortement à la couverture des besoins en vitamines A, B2, B6 et B12. A souligner notamment la teneur élevée en calcium des fromages à pâte dure et mi-dure. Avec 50 g de fromage à pâte dure, une personne adulte absorbe déjà 50% de la dose quotidienne recommandée de calcium. En plus de son influence positive sur la santé osseuse, le calcium a encore d'autres avantages. Dans une étude portant sur l'hypertension, la tension a baissé plus fortement chez les sujets consommant chaque jour 8 à 10 portions de légumes/fruits complétées de 3 portions de produits laitiers que chez ceux consommant la même quantité de légumes/fruits mais aucun produit laitier. Les personnes présentant une surcharge pondérale et consommant beaucoup de produits laitiers ont vu leur poids diminuer davantage que celles du groupe témoin ou celles qui n'ont reçu que des suppléments de calcium.

Le fromage contre les caries

Parmi les nombreux avantages du fromage pour la santé, il faut encore relever un point important: le fromage mangé à la fin d'un repas protège de la carie dentaire. Ce phénomène repose sur divers mécanismes. Premièrement, la salivation accrue neutralise les acides et inhibe ainsi la multiplication des bactéries; deuxièmement, par effet de rinçage, la salive chasse les restes des aliments de la cavité buccale; troisièmement, la mastication contribue à l'élimination de la plaque dentaire. Et n'oublions pas que le calcium et le phosphate contenus dans le fromage améliorent la reminéralisation de l'émail dentaire.

Sources

Sieber R. Käse – ein wertvolles Lebensmittel in der menschlichen Ernährung. Mitt. Lebensm. Hyg. 96, 141-170. 2005.

