

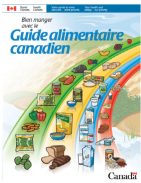
SAVIEZ-VOUS QUE...



Les deux tiers des Canadiens ne consomment pas assez de produits laitiers...

Par Méлина Leporé
Dt. P., Nutritionniste
Nautilus Plus, Dollard-des-Ormeaux

Il s'agit des dernières statistiques présentées dans la campagne de sensibilisation des Producteurs laitiers du Canada. C'est à la fois surprenant et désolant de voir que la majorité des gens ne profite pas des bienfaits que procurent les produits laitiers.



Plusieurs études démontrent un lien entre l'obésité et l'apport insuffisant en produits laitiers. Les personnes qui réussissent à consommer le nombre minimal de portions recommandées par le Guide alimentaire canadien (deux par jour) auront plus de facilité à atteindre ou à maintenir leur poids santé. On a longtemps cru que c'était le calcium qui produisait cet effet « amincissant », mais on réalise que d'autres nutriments feraient également partie de l'équation, comme la vitamine D et les protéines lactières.

Les produits laitiers influenceraient directement certains facteurs de risque pour les maladies cardiovasculaires comme l'hypertension, et pour le diabète (type 2). Leur teneur en calcium et en magnésium permettrait une diminution de la tension artérielle. De plus, l'indice glycémique des produits laitiers est faible, ce qui veut dire qu'ils présentent un intérêt aussi pour ceux qui souhaitent mieux contrôler leur glycémie et ainsi diminuer le risque de complications liées au diabète.



Le calcium et la vitamine D s'avèrent les éléments clés pour la santé des os. Il y a encore aujourd'hui plus d'un million de Canadiens qui souffrent d'ostéoporose. La densité osseuse se construit pendant l'enfance, l'adolescence et au début de la vie adulte; il faut donc maximiser nos apports avant l'âge de 30 ans... et ensuite continuer de consommer des produits laitiers plus tard dans notre vie.

Comment intégrer les produits laitiers au menu

Le choix de recettes est infini; les produits laitiers sont très versatiles et se prêtent bien aux boissons froides, aux soupes, aux trempettes, aux muffins et aux desserts, entre autres. Afin de consommer deux portions de produits laitiers ou plus par jour, il importe de les intégrer dans notre routine alimentaire; par exemple, un verre de lait au petit déjeuner, un lait au chocolat après l'entraînement, un yogourt en collation et un potage à base de lait en entrée.



Pour des idées de recettes mettant en vedette les produits laitiers, rendez-vous au site internet des Producteurs laitiers du Canada : <http://www.plaisirlaitiers.ca/fr/consumers/food/recipes/active-living/healthy-living.htm>

Références

- Santé et produits laitiers, <http://www.plaisirlaitiers.ca/fr/health-professionals/dairy-nutrition/milk-products-and-health/milk-products-and-health.htm>, 2009.
- 10 excellentes raisons de choisir les produits laitiers, Producteurs laitiers du Canada, 2006.