

Carences alimentaires

Le rôle des produits laitiers fermentés dans la prévention

Barbara Walther, Agroscope, Institut des sciences en denrées alimentaires, Berne

En Suisse comme dans beaucoup de pays occidentaux, les consommateurs peuvent choisir parmi une immense diversité d'aliments. Pourtant, les carences alimentaires et nutritives restent très répandues. Elles ne sont pas dues à une alimentation insuffisante, mais plutôt à une alimentation mal équilibrée. Or, le lait et les produits laitiers présentent une forte densité nutritionnelle. Ils peuvent ainsi contribuer à améliorer les apports des groupes de population concernés.



Les produits laitiers fermentés contribuent à l'approvisionnement en vitamines.

Selon le 6^e rapport sur la nutrition en Suisse (Keller et coll. 2012), la population résidente est en général très bien fournie en énergie et en macronutriments (protéines, glucides, lipides). L'approvisionnement en vitamines est en général bon, sauf pour l'acide folique et les vitamines B₁ et B₂. Ici, les besoins sont tout juste, voire insuffisamment couverts. Globalement, l'approvisionnement en sels minéraux est suffisant, sauf pour l'iode. Le sel iodé permet toutefois de prévenir les carences; sa teneur en iode est régulièrement adaptée aux besoins de la population.

Carences en vitamines et en sels minéraux

Lorsqu'on s'intéresse de plus près à certains groupes de population, la situation est néanmoins différente. Chez les personnes âgées, chez les femmes, chez les végétariens et chez les végétaliens, les carences en vitamines et en sels minéraux notamment sont parfois importantes. Selon une étude de l'Université de Lausanne, 50 % des femmes âgées (75 à 87 ans) ont des apports insuffisants en vitamines B₆ et E, et 99,8 % d'entre elles souffrent de carences en vitamine D durant l'hiver (Wynn-Dumartheray et coll. 2006).

L'étude susmentionnée fait aussi état d'un sous-approvisionnement en calcium et en magnésium chez plus de 50 % des femmes âgées de 75 à 87 ans. Une étude portant sur des femmes plus jeunes, réalisée dans l'Unterland zurichois, a en outre révélé une carence en fer chez 23 % de ces femmes et une anémie ferriprive chez 2 % d'entre elles (Andersson et coll. 2010). Une enquête auprès de marathoniennes et de marathoniens a donné des résultats comparables (Mettler and Zimmermann 2010).



Le lait et les produits laitiers présentent une densité nutritive élevée par rapport à leur teneur en énergie. Particulièrement riches en protéines comme en matières grasses de valeur, ils fournissent aussi des quantités considérables d'acides aminés et d'acides gras essentiels à tout être humain. Ils sont en outre de bonnes, voire de très bonnes sources de minéraux utiles à la formation osseuse, à savoir le phosphore, le calcium et le magnésium. Ils ont en outre une teneur élevée en vitamines A et B₂. C'est tout particulièrement le cas du lait de brebis, où ces nutriments ainsi que les vitamines B₁ et B₁₂ sont présents en grande quantité (Schaeren et coll. 2011).

Les bactéries lactiques apportent des vitamines

La consommation de produits laitiers fermentés est une solution intéressante pour améliorer l'apport en certaines vitamines de manière naturelle, c'est-à-dire sans recourir à la supplémentation. Même si la plupart des bactéries lactiques ont elles-mêmes besoin de vitamines, certaines souches sont capables de synthétiser des vitamines liposolubles, par exemple de l'acide folique, de la riboflavine (vitamine B₂) et de la vitamine B₁₂. Sous l'action de ces espèces (p. ex. *Lc. lactis*, *S. thermophilus*, *Lb. acidophilus* et *Bifidobacterium longum*), la teneur du lait en acide folique peut jusqu'à quadrupler durant la fermentation du yogourt pour atteindre plus de 200 mg/litre. *Lb. reuteri* produit non seulement de grandes quantités d'acide folique, mais elle synthétise aussi de la vitamine B₁₂. La fermentation peut par ailleurs enrichir le lait en riboflavine et ainsi contribuer à un meilleur approvisionnement: c'est ce qu'a montré une étude clinique portant sur une consommation journalière de 200 grammes de yogourt durant deux semaines.

Des procédés biotechnologiques ont permis d'améliorer certaines souches pour qu'elles produisent des vitamines de manière ciblée. Il a ainsi été possible de réveiller le potentiel latent de *Lb. reuteri* pour la production de vitamine B₁₂ et d'augmenter sensiblement la capacité de production de *P. freudenreichii* (LeBlanc, J. et al. 2011).

Synthèse

Les produits laitiers présentent un intérêt pour les groupes de population souffrant de carences nutritionnelles. En particulier, les produits au lait fermentés jouent un rôle important, car ils peuvent être enrichis en certaines vitamines par l'action des bactéries lactiques.

Auteur

Barbara Walther
Agroscope, Institut des sciences en denrées alimentaires (IDA)
Schwarzenburgstrasse 161, 3003 Berne

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, mai 2014



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch