

Questions sur Produits laitiers & INCA 3 et Alimentation des 18-79 ans

L'alimentation des 18-79 ans

1. Leurs besoins sont-ils identiques ?
2. Quels besoins spécifiques pour les femmes ?
3. Quid des séniors ?
4. Que nous apprend INCA 3 sur leurs apports nutritionnels ?

Consommation de produits laitiers

5. Que dire de leur consommation de lait ?
6. D'ultra-frais ?
7. De fromage ?

Contribution des PL aux apports

8. En énergie ?
9. Protéines, glucides et lipides ?
10. Calcium ?
11. Autres minéraux et vitamines ?

PL et repères de consommation

12. Quelle place pour les PL ?
13. Ces recommandations permettent-elles de couvrir les besoins calciques ?

En résumé & Pour en savoir plus

Annexes

- A INCA 3 tableaux et schémas
- B Questions Grand Public

Avant-propos : pourquoi INCA 3 et comment ?

Les résultats d'INCA 3, troisième étude individuelle nationale des consommations alimentaires, permettant d'évaluer les consommations des enfants et adultes en France, ont été publiés en 2017 par l'Anses. La mise à disposition récente des données en open data a permis au Cniel de mener des traitements particuliers afin d'avoir une vision plus fine de la consommation de produits laitiers. Un précédent QS a été consacré aux enfants et adolescents (QS n° 70). Celui-ci concerne 2121 adultes de 18-79 ans avec des calculs spécifiques par tranches d'âge et sexe. Au 1er janvier 2021, la France métropolitaine comptait plus de 65 millions d'habitants dont plus de 47 millions de 18-79 ans, soit 72,5 % de la population française. Environ 2,5 % des 18 à 74 ans ont un poids insuffisant et 49 % sont en surpoids (dont près de 17 % obèses).

L'alimentation des 18-79 ans

1. Leurs besoins sont-ils identiques ?

Les besoins nutritionnels sont essentiellement fonction de l'âge, du sexe, de l'état physiologique et de l'activité physique. À partir des besoins nutritionnels moyens (BNM*) et des références nutritionnelles (RNP**) définies par l'EFSA, l'Anses (Agence nationale française) a actualisé ses recommandations pour la population générale adulte en 2016. Elle les a complétées en 2019 par des recommandations spécifiques pour les femmes ménopausées (de 51-59 ans et de 60-65 ans), et pour les femmes et les hommes de plus de 65 ans (personnes non fragiles ne nécessitant pas de prise en charge nutritionnelle particulière).

À noter : un autre avis concerne les femmes enceintes et allaitantes, non traitées dans ce QS.

- **Énergie** : dans son avis de 2016, l'Anses propose des RNP entre 2470 kcal/j et 2730 kcal/j pour les hommes, soit 2600 kcal/j en moyenne. Pour les femmes, elles vont de 1995 kcal/j à 2205 kcal/j, soit 2100 kcal/j, en moyenne. L'avis de 2019 précise les RNP pour les hommes de plus de 65 ans (2308 kcal/j) et pour les femmes ménopausées (2057 kcal/j de 51 à 59 ans ; 1928 kcal/j de 60 à 65 ans ; 1878 kcal/j au-delà de 65 ans).
- **Macronutriments énergétiques** (en % de l'AET) : les RNP sont identiques dans les deux sexes et ne varient pas avec l'âge, excepté pour les protéines (0,83 g/kg/j jusqu'à 65 ans et 1 g/kg/j au-delà) (*Annexe A*).

Rédaction :

A.-M. Berthier (diététicienne-nutritionniste)
& Y. Soustre (Cniel)



42 rue de Châteaudun
75314 PARIS CEDEX 09
nutritionsante@maisondulait.fr

- **Calcium** : les BNM et RPN varient selon l'âge : avant 25 ans, BNM 860 mg/j et RNP 1 000 mg/j ; après 25 ans, BNM 750 mg/j et RNP 950 mg/j. L'Anses ne considère pas nécessaire d'augmenter les BNM et RPN en calcium des femmes ménopausées et des personnes âgées, contrairement à ses recommandations précédentes (1 200 mg/j).
- **Autres minéraux et vitamines** : BNM et RNP ne varient pas avec l'âge. Ils varient selon le sexe pour certains : cuivre, magnésium, manganèse, zinc, fer^{***}, vit. (A, B5, B6, E).

* Le BNM, Besoin Nutritionnel Moyen, correspond à la quantité minimale nécessaire en nutriment permettant de maintenir des fonctions physiologiques et un état de santé normal pour un individu. En dessous du BNM, il existe un risque de carence.

** Les RNP sont les Références Nutritionnelles pour la Population, établies pour une population donnée et proposées pour éviter les états de déficience. Elles ne sont pas une référence individuelle car elles ne tiennent pas compte des caractéristiques propres à chacun (génétique, environnement, activité, corpulence...). Elles sont calculées sur la base du BNM auquel sont ajoutés 2 écarts type : elles doivent permettre de couvrir les besoins de 97,5% de la population concernée.

*** Pour le fer, les RNP sont de 16 mg/j avant la ménopause (âge moyen de survenue 51 ans) pour des femmes sans contraception hormonale et 11 mg/j après (comme pour les hommes).

2. Quels besoins spécifiques pour les femmes ?

Les apports en énergie influencent directement la faculté à couvrir les besoins en vitamines et minéraux. Pour les femmes avec des apports énergétiques bas, une attention particulière doit être portée pour avoir une alimentation de bonne densité nutritionnelle, et ceci d'autant plus qu'elles avancent en âge.

3. Quid des séniors ?

L'espérance de vie à la naissance en France est de 85,2 ans pour les femmes et 79,2 ans pour les hommes ; la proportion des 65 ans et plus atteint près de 14 millions, soit 21 % de la population.

Le vieillissement est marqué par une altération généralisée et progressive de nombreuses fonctions de l'organisme. Il est associé à une augmentation du risque de pathologies (cancers, ostéoporose, diabète de type 2, maladies cardiovasculaires, neurodégénération, etc.). Néanmoins, dans son avis de 2019, l'Anses considère qu'il n'y a pas lieu de proposer aux séniors des recommandations nutritionnelles et alimentaires différentes de celles des adultes plus jeunes (à condition cependant d'être vigilant au niveau d'activité physique).

4. Que nous apprend INCA 3 sur leurs apports nutritionnels ?

Apports énergétiques : d'après nos calculs, les apports énergétiques des adultes sont inférieurs aux recommandations, notamment chez les femmes : les 18-44 ans consomment en moyenne 2 119 kcal/j (2 454 kcal/j pour les hommes et 1 882 kcal/j pour les femmes) ; les 45-64 ans, 2 075 kcal/j (2 440 kcal/j pour les hommes et 1 813 kcal/j pour les femmes) ; et les 65-79 ans, 1 933 kcal/j (2 282 kcal/j pour les hommes et 1 675 kcal/j pour les femmes)*.

* Les chiffres du rapport Anses sont comparables : 2 197 kcal/j pour les 18-44 ans (2 542 kcal/j pour les hommes et 1 860 kcal/j pour les femmes) ; 2 108 kcal/j pour les 45-64 ans (2 474 kcal/j pour les hommes et 1 764 kcal/j pour les femmes) ; et 1 913 kcal/j pour les 65-79 ans (2 213 kcal/j pour les hommes et 1 657 kcal/j pour les femmes).

Répartition en macronutriments : elle est, en revanche, proche des recommandations.

- **Protéines** : 15,2% de l'AET* pour les 18 à 44 ans ; 16,1 % pour les 45 à 64 ans ; 16,2% pour les 65 à 79 ans. Il n'y a donc pas de surconsommation en protéines, les apports se situant dans la fourchette recommandée.
- **Glucides** : 45,9% de l'AET pour les 18 à 44 ans ; 44,5 % pour les 45 à 64 ans ; et 44,1 % pour les 65 à 79 ans.
- **Lipides** : les apports sont légèrement inférieurs aux recommandations (33,5% de l'AET de 18 à 44 ans ; 33,3% de 45 à 64 ans ; et 32,8% de 65 à 79 ans). Les apports d'AGS et notamment d'AGS dits « athérogènes » sont en revanche légèrement supérieurs (respectivement, en moyenne, 14,3 % et 8,8% de l'AET de 18 à 44 ans ; 13,9 % et 8,6% de l'AET de 45 à 64 ans ; 13,9 % et 8,7 % de l'AET de 65 à 79 ans).

Apports calciques : ils sont de 922 mg/j en moyenne chez les 18-79 ans (1 013 mg/j pour les hommes et 856 mg/j pour les femmes) et diminuent avec l'âge dans les deux sexes. Les moyennes masquent cependant un pourcentage important d'hommes (24,5 %) et surtout de femmes (42 %) ne couvrant pas leurs besoins (*Annexe A*)**.

À noter : dans son rapport, l'Anses note une faible couverture des besoins en EPA, DHA, iode et zinc chez les femmes de plus de 60 ans et les hommes de plus de 65 ans, ainsi que ceux en fer et vitamine C chez les femmes.

* AET : Apport Énergétique Total (comprenant l'alcool).

** Dans le rapport de l'Anses, les apports de calcium des 18-79 ans sont de 929 mg/j (1 024 mg/j pour les hommes et 840 mg/j pour les femmes).

Consommation de produits laitiers

Dans l'étude INCA 3, le groupe « produits laitiers » (PL) comprend : laits, yaourts et fromages blancs, et fromages*. Les ingrédients laitiers ne sont pas identifiés**.

Les consommations indiquées ci-après sont issues du traitement des données par le Cniel. Des résultats plus détaillés par tranche d'âge et sexe sont donnés en *Annexe A*.

* À la différence des enfants et adolescents, les boissons chaudes n'ont pas été rattachées au groupe des PL car, chez les 18-79 ans, les boissons à base de lait ne représentent que 8 % des boissons chaudes, et la quantité de lait n'est pas précisée.

** Les plats composés (sandwich par ex.) ne sont pas décomposés en ingrédients. La consommation de certains produits laitiers fréquemment consommés sous forme d'ingrédients (fromage notamment, et lait dans les boissons chaudes) fait donc l'objet d'une sous-estimation.

5. Que dire de leur consommation de lait ?

La consommation moyenne de lait est de 70 g/j chez les 18-79 ans (65 g/j chez les 18-44 ans, 71 g/j chez les 45-64 ans et 74 g/j chez les

65-79 ans). Avant l'âge de 65 ans, la consommation est un peu plus élevée chez les hommes (68 g/j chez les 18-44 ans et 77 g/j chez les 45-64 ans contre 64 g/j et 67 g/j pour les femmes) (*Annexe A*). Le lait est majoritairement consommé au cours du petit-déjeuner (75,5 %).

6. D'ultra-frais ?

Les entremets et desserts laitiers ne sont pas comptabilisés parmi les produits laitiers dans INCA 3.

La consommation de yaourts et fromages blancs s'élève en moyenne à 80 g/j chez les 18-79 ans (66 g de yaourts et laits fermentés et 14 g de fromages blancs et petits-suisses). Elle est de 77 g/j chez les 18-44 ans, 84 g/j chez les 45-64 ans et 79 g/j chez les 65-79 ans.

La consommation est légèrement supérieure chez les femmes à partir de 45 ans (respectivement 91 g/j chez les 45-64 ans contre 74 g/j chez les hommes, et 89 g/j chez les 65-79 ans contre 65 g/j) (*Annexe A*). Les yaourts et fromages blancs sont davantage consommés aux déjeuners (38 %) et dîners (45,9 %).

7. De fromage ?

Les 18-79 ans consomment en moyenne 32 g de fromage par jour (28 g/j chez les 18-44 ans, 33 g/j chez les 45-64 ans et 37 g/j chez les 65-79 ans). Globalement, la consommation de fromage augmente durant l'âge adulte. Elle est plus élevée chez les hommes que chez les femmes (33 g/j contre 25 g/j chez les 18-44 ans, 40 g/j contre 28 g/j chez les 45-64 ans et 47 g/j contre 29 g/j chez les 65-79 ans) (*Annexe A*). Le fromage est majoritairement consommé lors des deux repas principaux (déjeuner, 43,5 % et dîner, 49,2 %).

Contribution des PL aux apports

Pour faire état de leur contribution aux apports nutritionnels, certains aliments ont été rassemblés par INCA 3 en 4 méta-groupes : produits céréaliers ; produits laitiers ; viandes, poissons et œufs (VPO) ; fruits et légumes. D'autres sont restés « tels quels ».

8. En énergie ?

Chez les 18-79 ans, les PL sont les 4^{èmes} contributeurs aux apports énergétiques (10 %, dont la moitié apportée par les fromages), derrière les produits céréaliers (20,1 %), les VPO (14 %) et les fruits et légumes (11,1 %).

9. Protéines, glucides et lipides ?

Protéines : les PL sont les 2^{èmes} contributeurs aux apports protéiques des adultes (15,8 %), derrière les VPO (41,1 %). Environ 8,5 % des protéines sont apportés par les fromages, 4,4 % par les yaourts et fromages blancs, et 2,9 % par le lait.

Glucides : les PL sont les 6^{èmes} contributeurs aux glucides totaux chez les 18-79 ans (4,6 % des apports). Ce sont les 4^{èmes} contributeurs aux apports en glucides simples (10,5 %), derrière les fruits et légumes (30,2 %), le sucre et matières sucrantes (15 %) et les « Viennoiseries, pâtisseries, gâteaux et biscuits sucrés » (13,5 %).

À noter : le lactose, disaccharide présent naturellement dans les PL, est compté parmi les glucides simples.

Lipides : chez les 18-79 ans, les PL sont au 2^{ème} rang des apports (15,9 %) derrière les VPO (20,4 %) et devant les « Viennoiseries, pâtisseries, gâteaux et biscuits sucrés » (11,3 %). Environ 11,3 % des lipides sont apportés par les fromages, 3,3 % par les yaourts et fromages blancs, et 1,3 % par le lait. Par ailleurs, les PL occupent le 1^{er} rang des apports en AGS (24,7 %) devant les VPO (17,6 %) et les « Viennoiseries, pâtisseries, gâteaux et biscuits sucrés » (12,3 %)*.

*Environ 17,5 % des AGS sont apportés par les fromages, 5,2 % par les yaourts et fromages blancs, et 2 % par le lait. Chez les 18-79 ans, les PL apportent 5 g/j d'AGS considérés comme « athérogènes », soit 25,1 % des AGS « athérogènes ». Environ 18 % des AGS « athérogènes » sont apportés par les fromages, 5 % par les yaourts et fromages blancs, et 2,1 % par le lait. Les AGS « athérogènes » des PL représentent 15,6 % des AGS totaux, 6,6 % des lipides totaux, ou encore 2,2 % de l'AET.

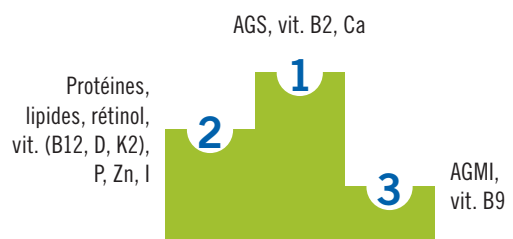
10. Calcium ?

Les PL sont les 1^{ers} contributeurs aux apports calciques des adultes (38,8 %), très loin devant les fruits et légumes (11 %), et les eaux en bouteille (8,3 %). Les fromages en apportent 19 %, les yaourts et fromages blancs, 10,8 %, et le lait, 9 %.

11. Autres minéraux et vitamines ?

Les PL sont les 2^{èmes} contributeurs aux apports de phosphore, zinc et d'iode chez les 18 - 79 ans (1^{ers} pour l'iode chez les 18-44 ans). Ils sont les 1^{ers} contributeurs pour la vitamine B2 et 2^{èmes} pour le rétinol et les vitamines (B12, D, K2). Ils font aussi partie des contributeurs en d'autres vitamines et minéraux. Pour le sodium, les PL en sont les 6^{èmes} contributeurs chez les 18-79 ans, avec 8,1 % (dont fromages, 5,9 %, yaourts et fromages blancs, 1,2 % et laits, 1 %) (*Annexe A*).

Adultes : les produits laitiers dans le TOP 3 des groupes d'aliments contributeurs pour 14 nutriments



PL et repères de consommation

Rappel : en France, plusieurs instances interviennent dans l'élaboration des recommandations en agissant à 3 niveaux. En amont, l'Anses fait état des données scientifiques et adapte les besoins nutritionnels moyens (BNM) et les références nutritionnelles (RN) définis par l'EFSA, en fonction des particularités de la population française. L'Anses propose également des repères alimentaires qui seront « traduits » en recommandations par les travaux du Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP), puis transcrits en messages sanitaires à destination du grand public par Santé publique France.

12. Quelle place pour les PL ?

HCSP

Avis du 16 février 2017 : pour les PL (lait, yaourts, fromage et produits laitiers présents dans les produits cuisinés), le repère principal est de 2 produits laitiers par jour pour les adultes.

Avec pour données complémentaires :

- Des tailles de portion recommandées de : 150 ml de lait, 125 g de yaourt, 30 g de fromage.
- Un nombre de produits laitiers pouvant s'élever à 3/j lorsque les tailles de portions sont plus faibles.
- Le conseil de privilégier les fromages les plus riches en calcium et les moins gras.

Avis du 9 février 2018 : les objectifs pour les PL sont de faire évoluer la consommation des produits laitiers chez les adultes de sorte que : 100 % de la population consomment au moins un produit laitier par jour ; 100 % de la population consomment moins de 4 produits laitiers par jour.

Santé Publique France

Les recommandations sur l'alimentation des adultes (de 18 à 64 ans) de 2019, mentionnent « une consommation suffisante mais limitée de produits laitiers » avec en recommandation principale, 2 produits laitiers par jour ou 2 portions (*Annexe B*). En données complémentaires :

- Deux produits laitiers par jour, c'est, par exemple, un yaourt nature et un morceau de fromage ou du fromage râpé sur les pâtes. Une portion = 150 ml de lait = 125 g de yaourt = 30 g de fromage.
- Pensez au lait et au fromage déjà contenus dans les plats que vous préparez ou du commerce.

- Pour varier les plaisirs, alternez entre yaourt, lait, fromage blanc et fromages. Variez les types de fromages.

Concernant les séniors, l'Anses ne préconise pas de modifier les repères alimentaires par rapport à ceux des adultes (avis du 23 décembre 2019). Les recommandations du HCSP et les messages de SPF sont en attente. À ce jour, les précédentes – 3 ou 4 portions de PL par jour – figurent toujours sur le site www.mangerbouger.fr et dans le guide « Nutrition à partir de 55 ans ».

13. Ces recommandations permettent-elles de couvrir les besoins calciques ?

Le nombre calculé de portions de PL (hors ingrédients) consommées par les 18-79 ans dans INCA 3 est de 2,2 en moyenne (2 pour les 18-44 ans, 2,1 pour les 45-64 ans et 2,4 pour les 65-79 ans), donc conforme aux recommandations. Or, plus de la moitié (59,4 %) des 18-79 ans (57 % des 18-44 ans, 59,4 % des 45-64 ans et 63 % des 65-79 ans) n'atteint pas les RN en calcium, et un bon tiers (34,7 %) ne couvre pas ses besoins calciques (32,2 % des 18-44 ans, 33,6 % des 45-64 ans et 40,1 % des 65-79 ans sont en dessous du BNM). La situation est aggravée avec l'avance en âge, et est plus critique chez les femmes. Environ 38,3 % des femmes de 18-44 ans, 42 % des 45-64 ans et 47,6 % des 65-79 ans ne couvrent pas leurs besoins calciques (*Annexe A*). Une situation somme toute peu satisfaisante au regard des risques liés à l'ostéopénie, voire à l'ostéoporose, dès la ménopause et avec l'avance en âge.

En résumé

Les produits laitiers tiennent une place importante dans l'alimentation des adultes puisqu'ils contribuent aux apports en de nombreux nutriments (protéines, calcium et autres minéraux, vitamines...). Il est nécessaire d'en encourager une consommation variée, notamment chez les femmes, pour lesquelles les apports calciques sont insuffisants. En effet, entre 18 et 79 ans, environ 1 femme sur 2 et 1 homme sur 4 ne couvrent pas leurs besoins calciques. Les autorités de santé recommandent 2 produits laitiers par jour chez l'adulte.

Pour en savoir plus

Anses – Données de consommations et habitudes alimentaires de l'étude INCA 3 (en open data) – <https://www.data.gouv.fr/fr/datasets/donnees-de-consommations-et-habitudes-alimentaires-de-letude-inca-3/>

Anses – Avis relatifs à l'actualisation des repères du PNNS : élaboration des références nutritionnelles, et à l'actualisation des repères du PNNS : révision des repères de consommation alimentaires, Saisine n°2012-SA-013 – **12 décembre 2016**.

Anses – Avis relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les femmes dès la ménopause et les hommes de plus de 65 ans, Saisine n°2017-SA-0143 – **23 décembre 2019**.

HCSP – Avis relatif à la révision des repères alimentaires pour les adultes du futur Programme national nutrition santé 2017-2021 – **16 février 2017**.

HCSP – Avis relatif aux objectifs de santé publique quantifiés pour la politique nutritionnelle de santé publique (PNNS) 2018-2022 – **9 février 2018**.

HCSP – Avis relatif à l'évolution des messages sanitaires apposés sur les actions de promotion des acteurs économiques dans le cadre du PNNS 4 – **3 juillet 2018**.

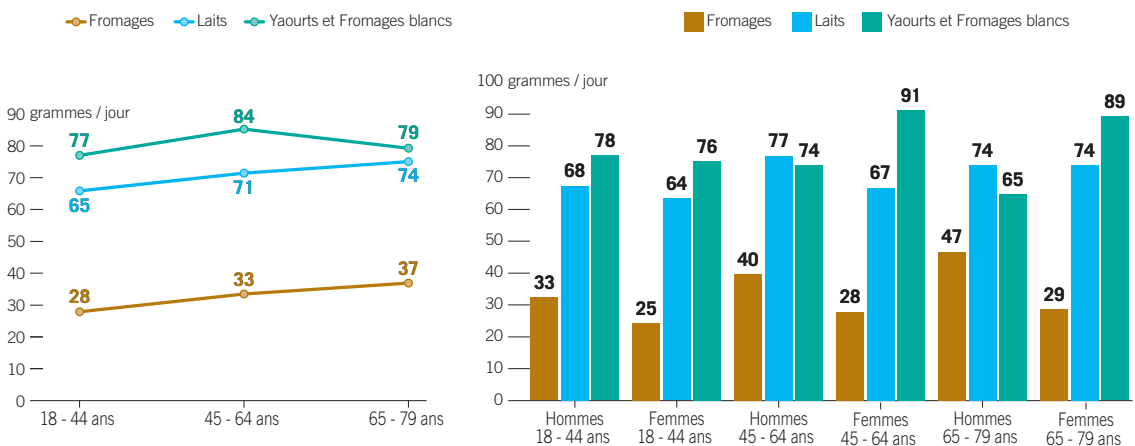
SPF – Recommandations relatives à l'alimentation, à l'activité physique et à la sédentarité pour les adultes – **janvier 2019**.

INCA 3 méthodologie

Publiée par l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire, alimentation, environnement, travail) en juillet 2017, l'étude INCA 3 a été menée entre février 2014 et septembre 2015, sur le territoire français métropolitain auprès de 5 855 individus. Le rapport de l'Anses comprend les consommations de 2121 adultes de 18 à 79 ans estimées par le rappel des 24h. Ils sont répartis en 3 tranches d'âge (783 de 18 à 44 ans, 827 de 45 à 64 ans et 511 de 65 à 79 ans). La mise à disposition des données en Open Data a permis au Cniel de mener des traitements particuliers notamment pour connaître les apports de produits laitiers par tranches d'âge et sexe.

À noter : les plats composés ne sont pas décomposés en ingrédients. La consommation de certains produits laitiers fréquemment utilisés sous forme d'ingrédients (beurre, fromage, lait, etc.) fait donc l'objet d'une sous-estimation. Le changement de méthodologie de recueil des données ne permet pas de comparaison des résultats avec INCA2 (2006-2007 / carnet alimentaire de 7 jours consécutifs).

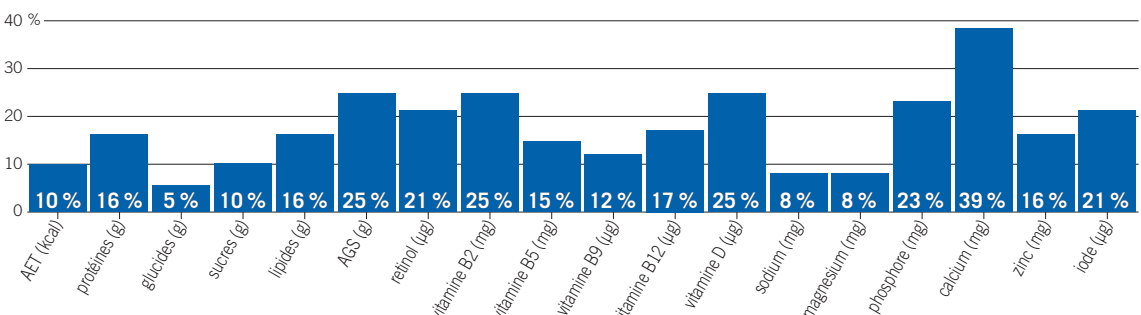
Consommation des produits laitiers chez les 18-79 ans (g/l)



Contribution des PL aux apports de nutriments

Dans INCA 3, pour les adultes, les produits laitiers (PL) comprennent : laits, yaourts et fromages blancs, et fromages.

Contribution des PL aux apports de nutriments chez les 18-79 ans (en %)



Macronutriments : recommandations pour les adultes

Elles ont été définies par l'Anses en 2016 et complétées en 2019 pour les femmes ménopausées de 51-59 ans et celles de 60-65 ans, ainsi que pour les hommes et les femmes de plus de 65 ans.

Les intervalles de références des macronutriments (en % AET) sont identiques à tout âge : protéines entre 10 et 20 %* ; lipides entre 35 et 40 %** ; glucides entre 40 et 55%.

* Les RNP en protéines sont de 0,83 g/kg/j jusqu'à 65 ans et de 1 g/kg/j au-delà.

**Niveau d'apport maximal : 12 % pour les AGS et 8 % pour les AGS (C12, C14, C16) considérés comme athérogènes.

Apports nutritionnels moyens journaliers des adultes de 18 – 79 ans de l'étude INCA 3

	Adultes 18-44 ans			Adultes 45-64 ans			Adultes 65-79 ans			Adultes 18-79 ans		
	H	F	Total	H	F	Total	H	F	Total	H	F	Total
AET (kcal/j)	2 454,3	1 881,5	2 118,5	2 439,9	1 812,6	2 075,0	2 282,0	1 674,6	1 932,5	2 406,5	1 805,3	2 056,8
RN Energie* (kcal/j)							2 308,0	1 877,8				
Glucides (g/j)	282,5	215,0	242,9	271,0	202,1	231,0	251,2	184,6	212,9	270,4	202,7	231,0
% AET	46,0%	45,7%	45,9%	44,4%	44,6%	44,5%	44,0%	44,1%	44,1%	44,9%	44,9%	44,9%
Sucres (g/j)	112,0	91,9	100,2	102,2	84,4	91,8	94,7	79,7	86,1	103,9	86,1	93,5
% AET	18,2%	19,5%	18,9%	16,7%	18,6%	17,7%	16,6%	19,0%	17,8%	17,3%	19,1%	18,2%
Lipides (g/j)	88,0	72,6	78,9	88,6	68,2	76,7	80,3	63,0	70,3	86,3	68,6	76,0
% AET	32,3%	34,7%	33,5%	32,7%	33,9%	33,3%	31,7%	33,9%	32,8%	32,3%	34,2%	33,3%
AGS (g/j)	37,5	30,8	33,6	36,8	28,5	32,0	34,6	26,3	29,9	36,5	28,8	32,0
% AET	13,8%	14,7%	14,3%	13,6%	14,1%	13,9%	13,7%	14,2%	13,9%	13,7%	14,4%	14,0%
AGS (16+14+12)(g/j)	23,1	19,0	20,7	22,9	17,7	19,9	21,7	16,5	18,7	22,7	17,9	19,9
% AET	8,4%	9,1%	8,8%	8,4%	8,9%	8,6%	8,6%	8,9%	8,7%	8,5%	8,9%	8,7%
Protéines (g/j)	93,8	70,9	80,4	96,2	74,5	83,5	90,5	69,4	78,4	93,9	71,9	81,1
% AET	15,3%	15,1%	15,2%	15,8%	16,4%	16,1%	15,9%	16,6%	16,2%	15,6%	15,9%	15,8%

* d'après Anses (2016 et 2019)

En moyenne, les apports énergétiques sont inférieurs aux recommandations. La répartition en macronutriments est proche des recommandations même si les apports en lipides sont légèrement inférieurs et que les AGS totaux et dits « athérogènes » sont légèrement supérieurs. Il n'y a pas de surconsommation en protéines, les apports se situant dans la fourchette recommandée.

Couverture des BNM et RNP en calcium chez les 18 - 79 ans :

Tranche d'âge	Sexe	n	Calcium mg/j	% pop. < BNM	% pop. < RNP
18-44 ans	H	324	1044,4	23,5%	45,4%
	F	459	885,8	38,3%	65,1%
	H+F	783	951,4	32,2%	57,0%
45-64 ans	H	346	1024,3	22,0%	49,1%
	F	481	857,6	42,0%	66,7%
	H+F	827	927,4	33,6%	59,4%
65-79 ans	H	217	949,1	30,0%	53,9%
	F	294	805,5	47,6%	69,7%
	H+F	511	866,5	40,1%	63,0%
18-79 ans	H	887	1013,3	24,5%	48,9%
	F	1234	855,7	42,0%	66,9%
	H+F	2121	921,6	34,7%	59,4%

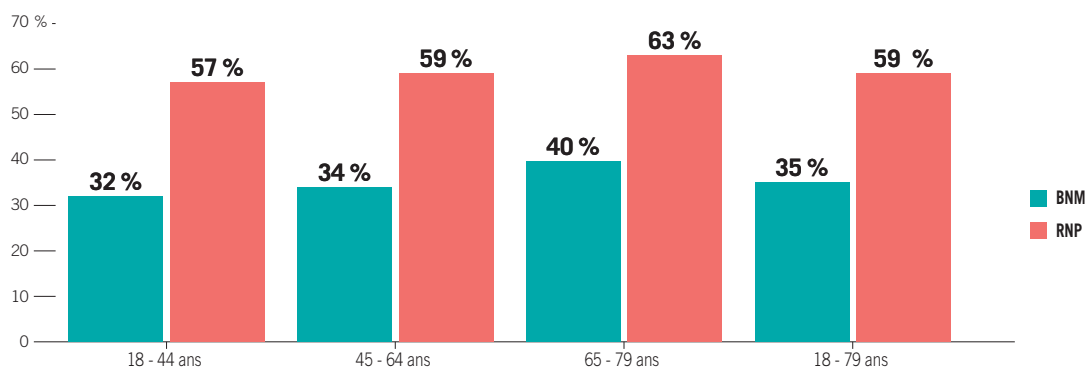
BNM :
750 mg/j

RNP :
950 mg/j

À noter :
entre 18 et 24 ans
BNM et RNP
sont théoriquement
légèrement supérieurs
(860mg/j et 1000mg/j).

Entre 18 et 79 ans, près d'1 femme sur 2 ne couvre pas ses besoins calciques (38% des 18-44 ans, 42% des 45-64 ans et près de 48% des 65-79 ans) contre 1 homme sur 4 en moyenne (près de 24% des 18-44 ans, 22% des 45-64 ans et 30% des 65-79 ans).

Pourcentage d'adultes ne couvrant pas leur BNM et RNP en calcium



• Les adultes mangent-ils bien ?

En France, les adultes ont une alimentation globalement équilibrée mais les moyennes masquent souvent des différences, notamment chez les femmes et surtout chez les plus âgées. Pour couvrir les besoins nutritionnels, l'alimentation doit être variée, sans faire d'exclusion, et les quantités adaptées aux dépenses d'énergie. La surveillance du poids est un assez bon critère.

• Doit-on manger moins ou différemment en vieillissant ?

Avec l'âge, les dépenses énergétiques diminuent et on a tendance à manger moins. Cependant, pour continuer à couvrir les besoins nutritionnels et rester en bonne santé, il serait préférable de continuer à manger « comme avant » et d'augmenter son activité physique. S'il n'est pas possible de « bouger plus », il est recommandé de diminuer légèrement les portions de certains aliments tout en consommant toujours les mêmes quantités de fruits et légumes, produits de la mer, pain et féculents complets. Attention aussi à consommer suffisamment de produits laitiers pour les apports en calcium, protéines et certaines vitamines.

• Quelle est la part des produits laitiers dans les apports nutritionnels des adultes ?

Les produits laitiers occupent une place importante dans l'alimentation. Chez les adultes, ce sont les 1ers contributeurs aux apports de calcium et vitamine B2. Ce sont les 2^{èmes} pour l'apport en protéines et en d'autres minéraux (phosphore, iode et zinc), ou encore en vitamines telles que les vitamines (D si utile pour une bonne utilisation du calcium, rétinol, vitamines B12 et K2). Ils apportent aussi des lipides (acides gras saturés et monoinsaturés).

• Combien de produits laitiers consommer à l'âge adulte ?

Les autorités de santé recommandent 2 portions de produits laitiers par jour pour les adultes. Soit 150 ml de lait (1 petit verre) ; 125 g de yaourt (1 yaourt) ; 100 g de fromage blanc ; 30 g de fromage (1 part) en les alternant pour varier les plaisirs.

Chez les personnes âgées, on évitera le lait cru et les fromages au lait cru (sauf fromages à pâte pressée cuite comme le gruyère, l'emmental, le comté ou le beaufort).

• Trouve-t-on du calcium ailleurs que dans les produits laitiers ?

On trouve du calcium dans certaines eaux en bouteille et dans certains végétaux (fruits et légumes, fruits à coque, légumes secs). Cependant, le lait et les produits laitiers sont les meilleures sources de calcium de notre alimentation. 150 ml de jus de soja (un verre) apporte 23 mg de calcium alors que 150 ml de lait (entier, demi-écrémé ou écrémé) en apporte 180 mg. Une différence de teneur considérable ! C'est justement parce que le jus de soja contient très peu de calcium que certains fabricants en ajoutent artificiellement. Mais, selon le calcium utilisé pour l'enrichissement, il peut être moins bien assimilé que celui du lait ou rester au fond de la bouteille. Les eaux minérales dites calciques peuvent compléter l'apport... mais ne peuvent pas remplacer les produits laitiers (sauf à en boire entre 2 litres à 8 litres/jour, ce qui n'est ni réaliste, ni souhaitable). Quant aux amandes, il en faut 2 poignées pour le même apport calcique qu'un verre de lait, avec un apport calorique bien plus conséquent.

• Le café au lait est-il indigeste ?

C'est une question de tolérance individuelle. Certaines personnes ne tolèrent pas bien le mélange lait et café au petit-déjeuner qui leur donne une sensation de digestion plus lourde. Dans ce cas, le lait peut être bu nature ou remplacé par un yaourt ou une part de fromage pour assurer un apport suffisant de calcium.

• Je suis intolérant au lactose, que faire ?

Pour être absorbé, le lactose -le sucre du lait- doit être coupé par une enzyme intestinale : la lactase. L'intolérance au lactose est liée à un déficit en cette enzyme entraînant une accumulation et une fermentation du lactose qui provoquent ballonnements, flatulences, diarrhées... Le déficit congénital en lactase est très rare et les enfants digèrent généralement très bien le lactose. Avec l'âge, certaines personnes peuvent perdre la capacité à bien digérer le lactose. Dans ce cas, le lait peut être mélangé à des préparations culinaires, remplacé par des yaourts ou du fromage, ou encore par du lait dé lactosé.

• Les produits laitiers enrichis en vitamine D peuvent-ils être utiles ?

La vitamine D joue un rôle essentiel dans la bonne santé des os, notamment en augmentant l'absorption du calcium, limitant ainsi leur déminéralisation. L'alimentation apporte généralement peu de vitamine D (on en trouve dans les poissons gras, le foie, les œufs, le beurre) car cette vitamine est essentiellement fabriquée par la peau sous l'action des rayons ultra-violet. Dans les régions peu ensoleillées, les adultes, et surtout les personnes âgées qui sortent généralement moins, manquent souvent de vitamine D. Les médecins prescrivent souvent une supplémentation médicamenteuse pour les femmes ménopausées. Les PL enrichis peuvent avoir une certaine utilité pour augmenter les apports alimentaires en vitamine D.

• Que penser du beurre et de la crème fraîche dans l'alimentation de l'adulte ?

Les nutritionnistes considèrent le beurre et la crème fraîche comme des matières grasses (et non comme des produits laitiers). Ils ont cependant tout à fait leur place dans l'alimentation des adultes pour leur goût et leurs apports nutritionnels. Ils apportent des lipides (pour l'énergie et le cerveau); sont également de bonnes sources de vitamine A (pour la vision, la protection de la peau, la résistance aux infections); et ils apportent aussi des vitamines D et K2. Le beurre (82% de lipides) et la crème fraîche (30% de lipides) sont les moins gras des corps gras (100% de lipides dans l'huile).

• Le fromage favorise-t-il la constipation ?

Certaines personnes souffrant de constipation se privent de fromage. C'est cependant sans effet et cela risque de les priver de calcium. Entre 18 et 79 ans, près d'1 femme sur 2 et 1 homme sur 4 ne couvrent pas leurs besoins en calcium. Une activité physique régulière et une alimentation suffisamment riche en boissons et en fibres (crudités, fruits crus ou secs, céréales complètes ou semi-complètes) peuvent aider.



<https://www.santepubliquefrance.fr/>

Infographie Santé publique France

Questions sur Produits laitiers &

2005 | 2006

- Lipides (12)
- Cholestérol et athérosclérose (13)
- Beurre et crème (14)
- L'alimentation des Français (15)
- Prévention de l'hypertension (17)
- Les laits fermentés (18)
- Syndrome métabolique (19)
- L'alimentation de l'enfant (20)

2007 | 2008

- Santé bucco-dentaire (21)
- Les vitamines (22)
- Les autres minéraux (24)

2009 | 2010

- Les bactéries lactiques (30)
- Sel/Sodium (31)
- Densité nutritionnelle (32)
- L'alimentation des Français en 2009 (33)
- Allégations santé fonctionnelles génériques (34)
- Alimentation des vaches (35)
- L'iode (36)
- Matière grasse laitière, technologies & santé (37)

- Vitamine D & santé (38)
- Histoire, sociologie et image du lait (Hors série n°2b)

2011 | 2012

- L'alimentation des sportifs (39)
- Lactoferrine (40)
- Allégations nutritionnelles et santé (41)
- Amines biogènes, histamine (42)
- ABCdaire réglementaire (Hors série n°3b)
- Les Trans et les CLA (27b)
- Personnes âgées (43)
- Étiquetage nutritionnel (44)
- Microbiote (45)
- Gestion du poids (46)
- Diabète(s) (47)

2013 | 2014

- Le lait à l'école (26 ter)
- Nutrition et Environnement (48)
- Vitamines K2 (50)
- Agriculture biologique (51)
- OGM (52)
- Acides Gras Saturés (53)
- Zinc (54)

- Les « rumeurs » autour du lait (Hors série n°1c)

2015 | 2016

- Le lait (8b)
- Économie de santé (55)
- L'alimentation des Français (56)
- Fonctions cognitives (57)
- Antibiotiques (Hors série n° 4b)
- Le Bien-être des vaches laitières (Hors série n° 5)
- Fromage, Nutrition & Santé* (11b)
- Produits laitiers et cancer (25b)
- Maladies chroniques (58)
- Précarité (59)
- Sélection et reproduction en élevage laitier (Hors série n° 6)

2017 | 2018

- Sécurité sanitaire* (Hors série n° 7b)
- Le calcium (9b)
- Gaz à Effet de Serre (GES) et Élevage laitier (Hors série n° 8)
- Technologie Laitière* (Hors série n° 9)
- Véganisme (60)

- Technologie(s), Nutrition, Effet matrice et Santé (61)
- Additifs (62)

2019 | 2020

- La santé des adultes français (63)
- Vitamine B₁₂ (64)
- Allergies (28b)
- Lait et fromages de chèvre (23b)
- Étiquetage nutritionnel en 2019 (65)
- Allégations nutritionnelles et de santé (ANS) en 2019 (66)
- Qualités Nutritionnelles et Santé des protéines laitières (16b)
- Propriétés antioxydantes (67)
- Intolérance au lactose (29b)
- Propriétés du lactose (68)
- Immunité (49b)
- Fermentation (69)
- INCA 3 et Alimentation des 4 - 17 ans (70)

2021 |

- Nutri-Score et fromages* (71)
- INCA 3 et Alimentation des 18 - 79 ans (72)

* Disponibles en anglais.