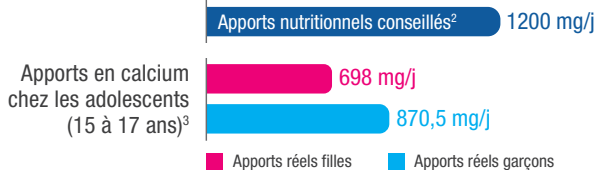


"Ma fille de 17 ans refuse de manger des produits laitiers, peut-il y avoir un impact sur sa santé?"



Problématique

Les produits laitiers étant la principale source de calcium dans notre alimentation, Aurélie a sans doute des apports en calcium inférieurs aux recommandations, comme 81 % des 15 - 24 ans¹. Au moment de l'adolescence, cela est problématique pour la construction du capital osseux. À long terme, cela pourra entraîner des os fragilisés et des risques d'ostéoporose. Que pouvez-vous conseiller à sa mère ?



Vos conseils, en pratique

Il est important d'identifier les raisons du refus de consommer des produits laitiers.



Si Aurélie a peur de prendre du poids, elle pourra privilégier les produits laitiers à 0% de matières grasses qui apportent autant de calcium.



Si c'est une réelle aversion pour les produits laitiers, vous pouvez lui conseiller de boire des eaux riches en calcium, et lui prescrire une supplémentation en calcium si vous le jugez nécessaire.



Si elle présente une intolérance au lactose modérée, elle pourra consommer des produits laitiers pauvres en lactose : yaourts, fromages à pâte dure et affinés, lait à teneur réduite en lactose.

Vous pourrez lui rappeler, dans tous les cas, que les produits laitiers sont à privilégier. En effet, ils contiennent des quantités importantes de calcium, **particulièrement biodisponible.**⁴



Bon à savoir

Un verre de 200 ml d'eau riche en calcium contient plus de 95 mg de calcium.



Pour les adolescents, le PNNS* recommande de consommer jusqu'à 4 produits laitiers par jour.



*Programme National Nutrition Santé



C'est essentiel aussi...

D'avoir des apports en vitamine D suffisants. En effet, la vitamine D joue un rôle essentiel dans l'absorption du calcium par l'intestin. Les ANC* pour les adolescents sont de 5 µg/jour.²

*Apports Nutritionnels Conseillés



Un exemple, en pratique

Au quotidien, il n'est pas si difficile d'atteindre les apports en calcium recommandés, grâce à une alimentation diversifiée et à quelques astuces :

Repas types consommés par Aurélie

Petit déjeuner

200 ml de thé
+ 100 g de compote de pommes
+ 80 g de pain blanc
+ 30 g de confiture



Déjeuner

225 g de pâtes
+ 120 g de poisson pané
+ 30 g de gouda
+ 1 orange (200 g)



Dîner

2 tranches de jambon (80 g)
+ 150 g de courgettes
+ 60 g de salade verte
+ 50 g de brownie au chocolat
+ 80 g de pain



⊖ 619 mg de calcium⁵ pour 1900 Kcal
→ Un apport très insuffisant !

Conseils pour augmenter les apports en calcium

Petit déjeuner

Ajouter un yaourt nature 0% (125 g)

+186 mg de calcium



Déjeuner

Ajouter du gruyère (10 g) sur les pâtes
+ 150 ml d'eau riche en calcium

+71 mg de calcium



+102 mg de calcium

Dîner

Remplacer les courgettes par des brocolis
+ yaourt nature 0%
+ 150 ml d'eau riche en calcium

+53 mg de calcium

+71 mg de calcium



+186 mg de calcium

⊖ 1288 mg de calcium⁵ pour 2060 Kcal
→ Les apports recommandés sont atteints.

Pour les personnes réellement diagnostiquées comme intolérantes au lactose, vous pouvez leur prescrire une supplémentation en calcium pour assurer un apport adéquat. Une évaluation au cas par cas est nécessaire⁶.

En savoir plus ?
Rendez-vous sur
www.nutripro.nestle.fr

1. CCAF 2007 2. Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, 3^e édition. Tec et Doc. Lavoisier, 2001 3. INCA-2006-2007 4. Questions sur le calcium laitier, Juillet/Août 2004, Cerin 5. ANSES – Table CIQUAL 2012 6. National Institutes of Health, 2013.