

LE YOGOURT : UN PARTENAIRE AU QUOTIDIEN POUR LA SANTÉ

À SAVOIR

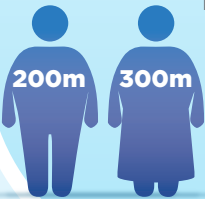


De récentes études d'observation présentées au 3ème Congrès Mondial de Santé Publique et de Nutrition ont démontré que la consommation de yogourt a des effets positifs sur l'obésité, le diabète de type 2 et les maladies cardiovasculaires (MCV).

NOV. 2014

OBÉSITÉ ¹

Adultes obèses



En 2008

Enfants obèses (< 5 ans)



En 2012

DIABÈTE DE TYPE 2 ²

Personnes souffrant de diabète

347m

D'après l'OMS le diabète sera la 7ème cause majeure de décès en 2030



MCV ³

Personnes qui décèdent chaque année d'une MCV

> 23m

Un régime sain est essentiel dans la prévention des MCV



Risque d'obésité réduit

Consommer 7 portions de yogourt par semaine (un par jour) permet de réduire le risque d'obésité ⁴

12%

Réduction de la prise de poids dans le temps

Les personnes qui consomment ≥ 3 portions de yogourt par semaine prennent moins de poids ^{5*}

50%

Moindre augmentation du tour de taille dans le temps

Les personnes qui consomment ≥ 3 portions de yogourt par semaine ont un tour de taille plus fin ^{5*}

20%

Risque de diabète réduit

Consommer 4,5 portions de yogourt par semaine permet de réduire le risque de développer un diabète de type 2 ⁶

28%

Risque de MCV réduit



Les adolescentes qui ont consommé en moyenne 88,3 g/jour de lait et 14 g/jour de yogourt, de lait et de boissons à base de yogourt, présentent un risque global inférieur de développer une MCV ^{7*}

* par rapport aux non-consommateurs

La consommation régulière de produits laitiers a des effets positifs sur la santé.

Par conséquent, la plupart des recommandations alimentaires émises en Europe indiquent une consommation de deux à trois portions de produits laitiers par jour.

Il est important que le yogourt soit un de ces produits laitiers quotidiens

Le yogourt est une source concentrée de nutriments dont les bienfaits pour la santé sont démontrés.

Les protéines, le calcium, les peptides bioactifs, les acides aminés et les acides gras joueraient un rôle dans la perte de poids ⁵

Les bactéries probiotiques interagissent positivement avec le microbiote du tube digestif ⁵

Une étude récente suggère que le sentiment de satiété pourrait être plus important avec le yogourt qu'avec les autres aliments ⁹



YOGURT
IN
NUTRITION

INITIATIVE FOR A BALANCED DIET
www.yogurtinnutrition.com



@YogurtNutrition