

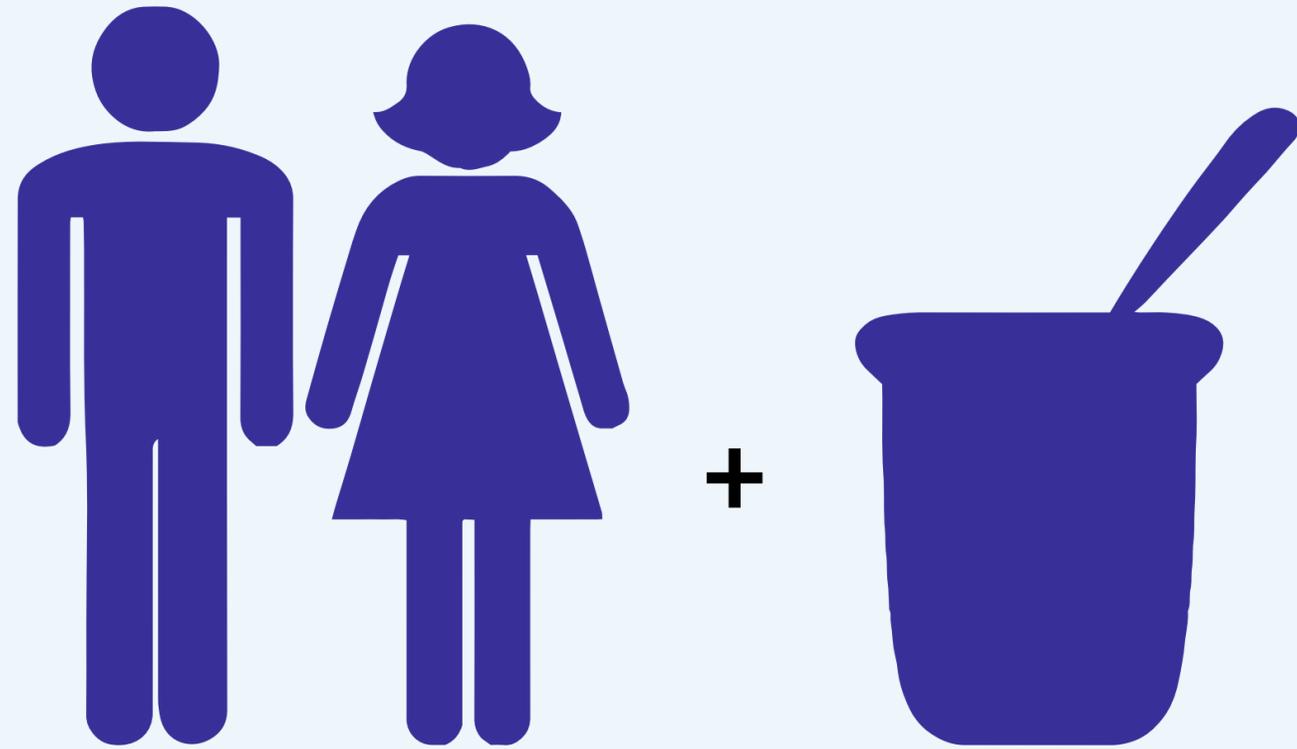
Consommation  
régulière de yogurt

Moindre prise  
de poids et meilleur IMC

La consommation régulière de yogurt est associée à une moindre prise de poids dans le temps, ce qui améliore l'IMC

[www.yogurtinnutrition.com](http://www.yogurtinnutrition.com)  
[@yogurtnutrition](https://twitter.com/yogurtnutrition)

Sources : Mozaffarian D, *et al.* N Engl J Med 2011; 364(25):2392-404.  
Eales J, *et al.* Int J Obes (Lond). In press.



- ↑ Minéraux
  - ↑ Vitamines
  - ↑ Protéines
  - ↓ Apport en graisses
- } Apport

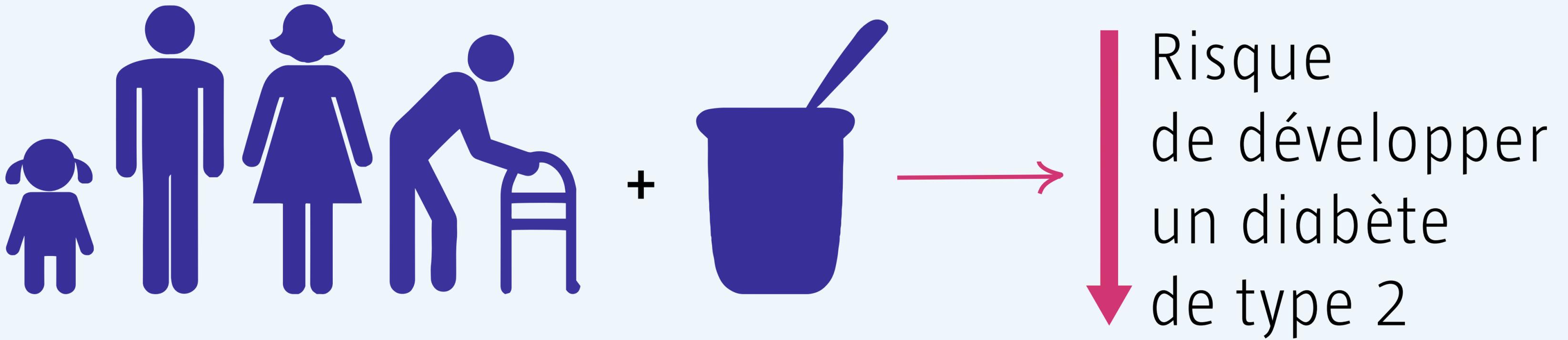
Les consommateurs de yogurt ont un apport plus élevé en nutriments clés, tels que les minéraux (calcium, potassium, magnésium, zinc), les vitamines (vitamines B2, B12, D) et les protéines, ainsi qu'un apport moindre en matières grasses totales et saturées, par rapport aux non-consommateurs de yogurt

[www.yogurtinnutrition.com](http://www.yogurtinnutrition.com)

[@yogurtnutrition](https://twitter.com/yogurtnutrition)

Sources: Keast DR, *et al.* Nutrients 2015; 7(3):1577-93.

Wang H, *et al.* Nutr res 2013; 33(1):18-26.

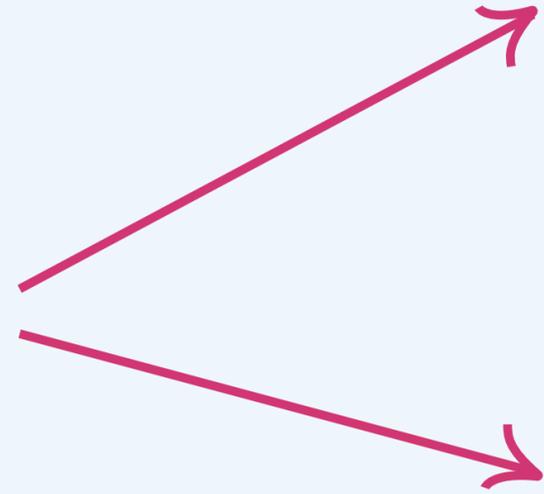
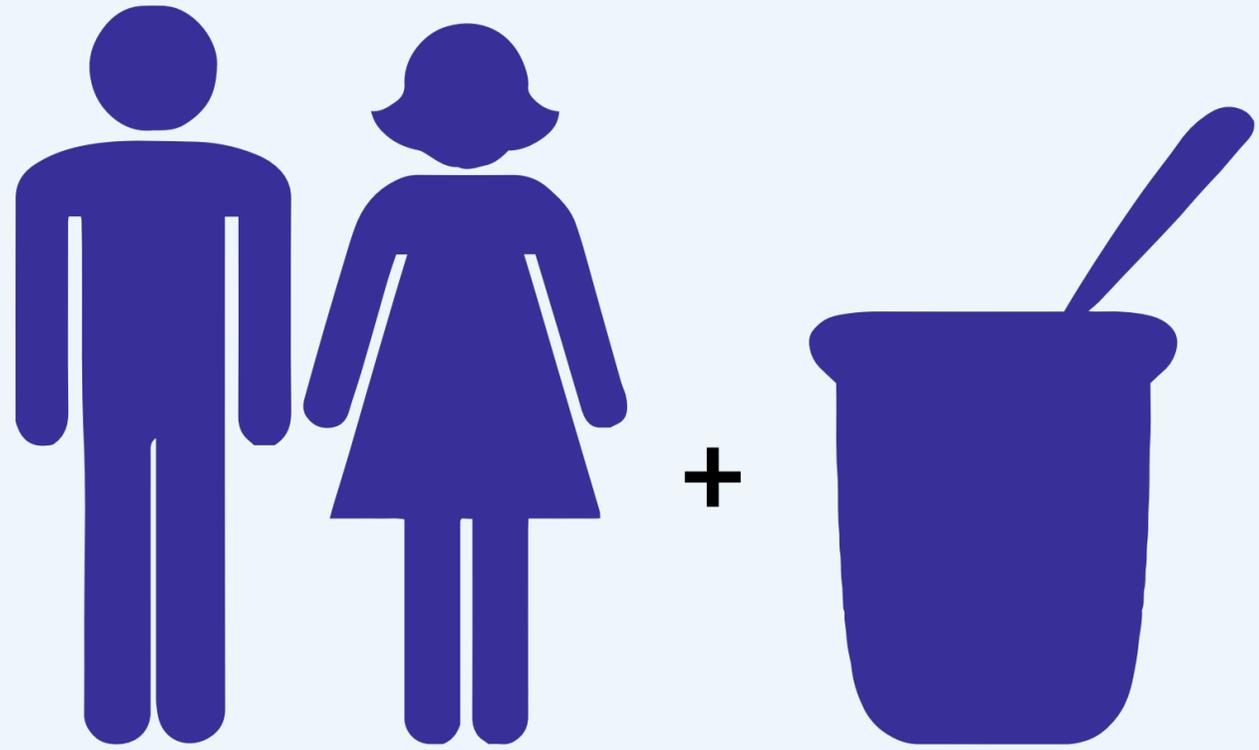


La consommation régulière de yogurt est associée à un risque moindre de développer un diabète de type 2 pour les jeunes, les personnes d'âge mur et les personnes âgées

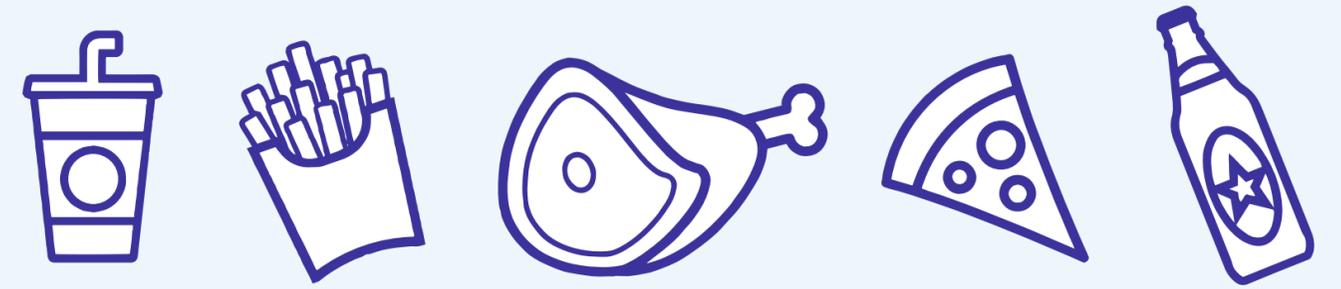
[www.yogurtinnutrition.com](http://www.yogurtinnutrition.com)

[@yogurtnutrition](https://twitter.com/yogurtnutrition)

Sources: Chen M *et al.* BMC Med 2014; 12:215.  
Díaz-López A *et al.* Eur J Nutr 2015 Feb 7.



Consommement moins



Activité physique plus régulière



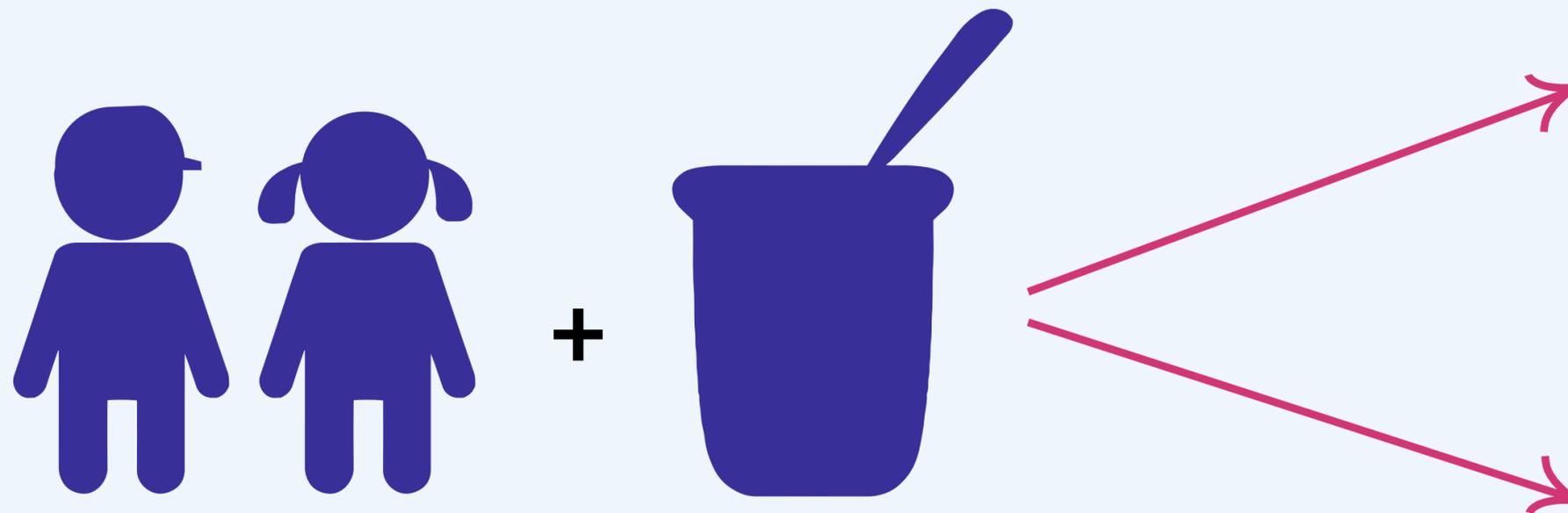
Les consommateurs de yogurt ont tendance à consommer moins d'aliments riches en graisses, de frites et autres fritures, viandes transformées et viandes rouges, pizzas, snacks, sodas ou alcool et ont une activité physique plus régulière

[www.yogurtinnutrition.com](http://www.yogurtinnutrition.com)

[@yogurtnutrition](https://twitter.com/yogurtnutrition)

Sources: Cormier H *et al.* Eur J Nutr 2015 Mar 15.

D'Addezio L, *et al.* Med J Nutrition Meta 2015; 8(2):119-29.



Consomment  
davantage



Meilleur suivi  
des recommandations  
alimentaires de référence

Chez les enfants américains, les consommateurs fréquents de yogurt consomment davantage de fruits, de céréales complètes et de lait, ce qui dénote un meilleur suivi des recommandations alimentaires de référence

[www.yogurtinnutrition.com](http://www.yogurtinnutrition.com)

[@yogurtnutrition](https://www.instagram.com/yogurtnutrition)