

LA CONSOMMATION DE YOGURT EST UN INDICATEUR D'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ET D'UN MODE DE VIE SAIN

Le yogurt est généralement reconnu comme un aliment sain et fait partie du régime alimentaire de nombreuses personnes dans le monde entier. Mais saviez-vous que la consommation de yogurt est un indicateur d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain ?

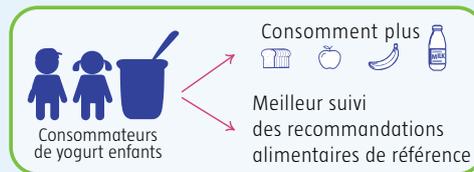
Les conclusions des dernières études, présentées lors d'une récente conférence scientifique*, révèlent les principales différences entre les consommateurs de yogurt et les non- ou faibles consommateurs, sur les critères suivants :

HABITUDES ALIMENTAIRES PLUS SAINES

Apport plus élevé en nutriments clés^{1,2}



Meilleure qualité nutritionnelle^{2,3}



Habitudes alimentaires plus saines⁴



Sur la base d'études observationnelles de cohortes menées en Amérique du Nord, en Amérique du Sud et en Europe

ASSOCIATION BÉNÉFIQUE ENTRE LA CONSOMMATION DE YOGURT, LA PRISE DE POIDS SUR LE LONG TERME^{5,6} ET LE RISQUE DE DÉVELOPPER UN DIABÈTE^{7,8}

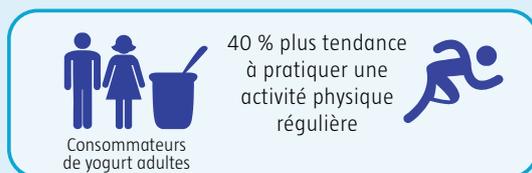


Sur la base d'une analyse d'études de cohortes portant sur plus de 14 000 participants



Sur la base d'études de cohortes menées sur des sujets américains et espagnols, jeunes, d'âge mûr et âgés

MODE DE VIE PLUS SAIN^{9,10}



Sur la base d'études menées en Italie et au Brésil

La consommation régulière de yogurt est associée à une alimentation de meilleure qualité, une meilleure gestion du poids corporel, un risque plus faible de développer un diabète et un mode de vie plus actif, ce qui suggère qu'elle pourrait apporter de nombreux bénéfices pour l'alimentation et la santé.

C'est pourquoi les experts suggèrent que la consommation de yogurt peut être considérée aujourd'hui comme la signature d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain.

¹ Keast DR, et al. Nutrients 2015; 7(3):1577-93; ² Wang H, et al. Nutr Res 2013; 33(1):18-26; ³ Zhu Y, et al. Eur J Nutr 2015; 54(4):543-50; ⁴ Cormier H, et al. Eur J Nutr 2015 Mar 15; ⁵ Mozaffarian D, et al. N Engl J Med 2011; 364(25):2392-404; ⁶ Eales J, et al. Int J Obes (Lond). In press.; ⁷ Chen M, et al. BMC Med 2014; 12:215; ⁸ Díaz-López A, et al. Eur J Nutr 2015 Feb 7; ⁹ D'Addezio L, et al. Med J Nutrition Meta 2015; 8(2):119-29; ¹⁰ Possa G, et al. Nutr Res 2015; 35(8):700-6.

* Symposium « Yogurt consumption benefits: global findings & perspectives » organisé lors de la 12^e Conférence européenne sur la nutrition de la FENS, en octobre 2015

www.yogurtinnutrition.com

@yogurtnutrition



INITIATIVE FOR A BALANCED DIET