

LE YAOURT : UN PRODUIT PRÉCIEUX POUR AMÉLIORER LA SANTÉ DES ENFANTS

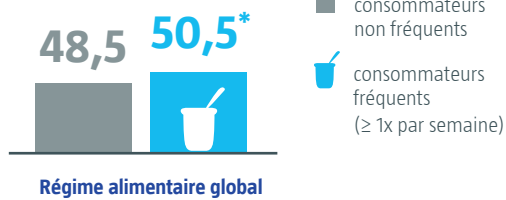
Résumés d'études et de publications scientifiques

YAOURT ET QUALITÉ DU RÉGIME ALIMENTAIRE

Le yaourt peut contribuer à une amélioration de la qualité du régime alimentaire durant l'enfance¹

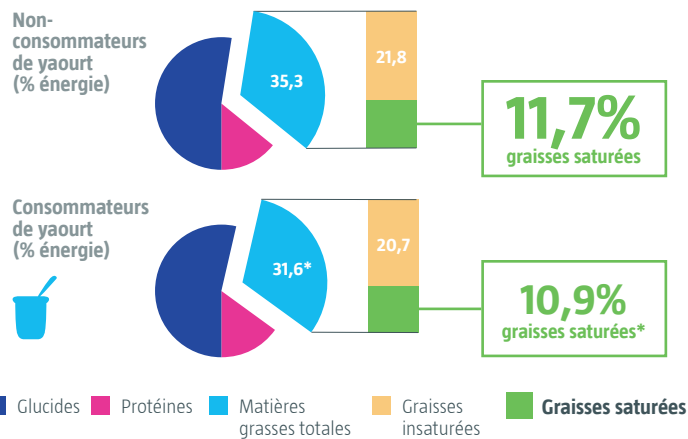
5124 enfants américains âgés de 2 à 18 ans participant à l'enquête NHANES¹

Score HEI
(Healthy Eating Index ou Indice d'Alimentation Saine)

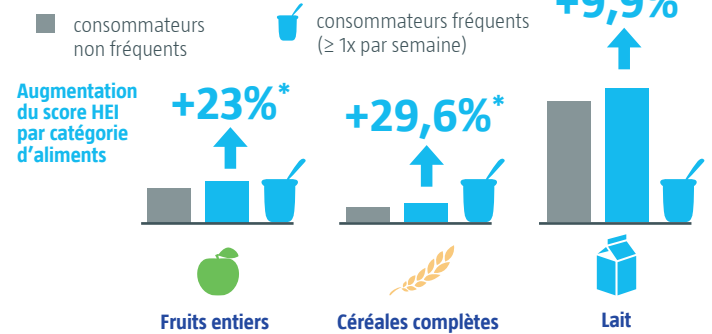


Les consommateurs de yaourt ont de plus faibles apports en graisses saturées que les non-consommateurs²

786 enfants américains âgés de 8 à 18 ans participant à l'enquête NHANES

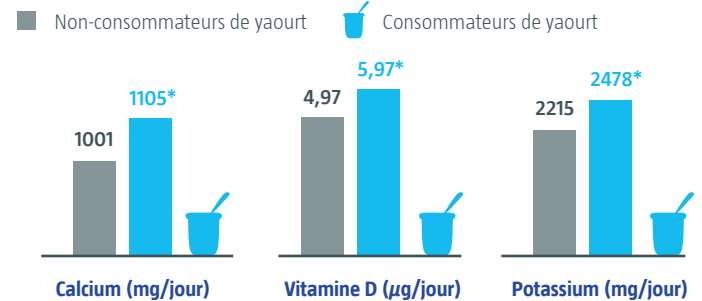


Les enfants qui consomment fréquemment du yaourt ont généralement un régime alimentaire plus sain, incluant plus de fruits et de céréales complètes, que ceux qui en consomment rarement¹



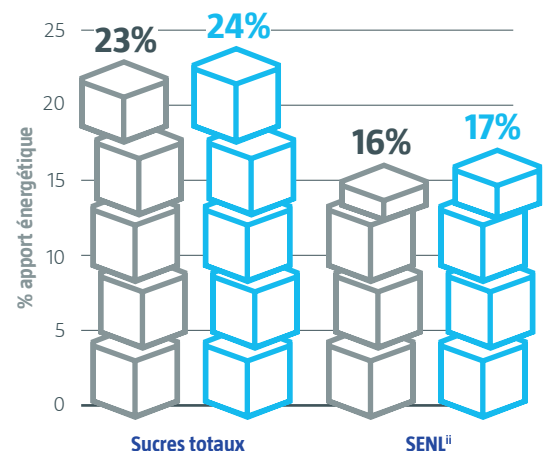
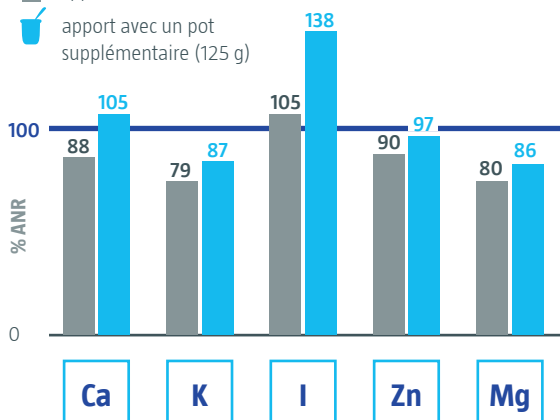
Le yaourt augmente les apports en micronutriments essentiels²

Le yaourt est une source importante de vitamine B₁₂, riboflavine, calcium, iode, phosphore et vitamine D³



Un pot supplémentaire par jour de yaourt allégé, aux fruits, augmenterait l'apport en micronutriments tout en ayant un faible impact sur l'apport en sucre³

■ apport actuel
■ apport avec un pot supplémentaire (125 g)



i. NHANES = National Health and Nutrition Examination Survey ii. SENL = sucres extrinsèques non laitiers * Statistiquement significatif

IMPACT DU YAOURT SUR LES APPORTS EN SUCRE CHEZ LES ENFANTS

La contribution du yaourt aux apports en sucre en Europe est faible⁴

% contribution aux sucres totaux

PRODUITS SUCRÉS
ET BOISSONS
≥ 50%



VS



YAOURT
≤ 8%

% contribution aux sucres ajoutés

Sources de sucre



Produits sucrés

48 - 42%



Boissons

36 - 20,5%



Autres

13,5 - 7,5%



Yaourt

8,5 - 4%



Autres produits laitiers

8,5 - 2%



Fruits et légumes

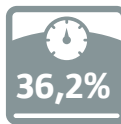
4 - 1%

YAOURT ET SANTÉ

Les consommateurs de yaourt ont moins de risques d'être en surpoids²

N = 3786 participants à l'enquête NHANES âgés de 8 à 18 ans

Non-consommateurs de yaourt



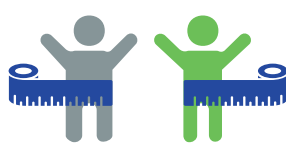
Consommateurs de yaourt



Prévalence du surpoids/de l'obésité

La consommation de yaourt est associée à une masse grasseuse moins importante, à un IMC plus faible et à un tour de taille plus petit

Non-consommateurs de yaourt



76,9cm

Tour de taille moyen

Consommateurs de yaourt



74,5cm

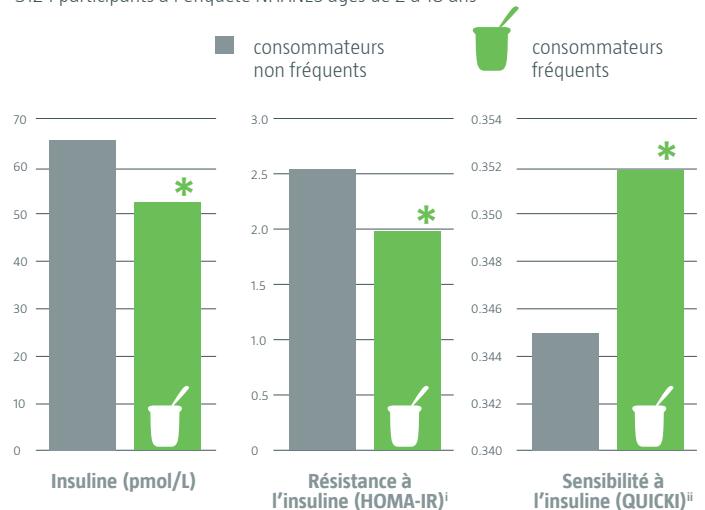
Une consommation plus importante de yaourt est associée à une réduction de certains facteurs de risque de maladies cardiovasculaires, notamment une masse grasseuse plus faible⁵



La consommation de yaourt est associée à un profil d'insuline amélioré chez les enfants et adolescents¹

Pas d'effet sur le poids, la pression artérielle, la glycémie à jeun et les profils lipidiques

5124 participants à l'enquête NHANES âgés de 2 à 18 ans



*Statistiquement significatif

ⁱ HOMA-IR = Évaluation par modèle homéostatique de la résistance à l'insuline

ⁱⁱ QUICKI = Indice de contrôle quantitatif de la sensibilité à l'insuline

La consommation de yaourt est associée à une meilleure qualité de vie chez les garçons⁶

Garçons et filles suivis de l'âge de 12 à 17 ans.

Les garçons âgés de 17 à 18 ans situés dans le tercile supérieur de la consommation de yaourt présentent des scores de santé psychosociale plus élevés de 5,9 unités et des scores de réussite scolaire plus élevés de 9,1 unités que ceux situés dans le tercile inférieur.



« Le yaourt est une denrée alimentaire accessible, facile à digérer et savoureuse, qui fournit des nutriments importants aux enfants et aux adolescents, et fait donc partie intégrante d'un régime alimentaire équilibré et riche en nutriments lors du développement et de la croissance. » Marette A *et al.* 2014⁷

RÉFÉRENCES

1. Zhu Y *et al.* Eur J Nutr 2015;54(4):543-50.
2. Keast DR *et al.* Nutrients 2015;7:1577-1593.
3. Williams EB *et al.* British Nutrition Foundation Nutrition Bulletin 2015;40:9-32.
4. Azais-Braesco V *et al.* Nutr J 2017;16(1):6.
5. Moreno LA *et al.* Nutrition Reviews 2015;73(S1):8-14.
6. Gopinath B *et al.* J Am Coll Nutr 2016;35(6):552-58.
7. Marette A *et al.* Am J Clin Nutr 2014;99(5):1243S-7S.



@YogurtNutrition
#yogurt2017

Apprenez-en plus sur le yaourt sur www.yogurtinnutrition.com