

Avril 2004

Le Forum des Spécialistes

Article Vedette:

**Le fromage...l'aliment de
commodité de choix**
par Helen Bishop-MacDonald

INGRÉDIENTS
LAITIERS.ca

MILK
INGREDIENTS.ca

Le fromage...l'aliment de commodité de choix

par Helen Bishop-MacDonald

De toutes les grandes valeurs nutritives (protéines, calcium, minéraux, vitamines) qu'offre le fromage, je trouve étonnant que, de nos jours, quelques-uns de ses meilleurs atouts sont les éléments qu'il **n'a pas**, notamment les hydrates de carbone et les acides gras trans. Il y a à peine quelques années, ceux-ci n'avaient presque aucune importance. Ciel ! Comme les temps ont changé ! Les produits clamant une faible teneur en hydrates de carbone et l'absence d'acides gras trans – parfois les deux – se bousculent et les fabricants de produits alimentaires s'affairent à modifier les formules et les recettes afin de répondre aux nouvelles exigences des consommateurs. Et voilà que notre bon vieux fromage est **naturellement** dépourvu de ces deux propriétés.

Examinons d'abord la situation des hydrates de carbone. Peu importe la position personnelle envers les régimes alimentaires faibles en hydrates de carbone, la science appuie, jusqu'ici, le fait que, pour bien des gens, un tel régime leur aide à perdre du poids beaucoup plus rapidement que les régimes faibles en gras ou à basses calories **et** améliore leur profil lipidique, plus particulièrement les niveaux de cholestérol HDL et de triglycérides. C'est presque une infamie à l'endroit des opposants à la graisse animale mais, que voulez-vous, ce sont les

faits ! Pour ceux qui ont survécu à la phobie des matières grasses laitières et ont conclu raisonnablement que le fromage ne tue pas, il s'agit évidemment de bonnes nouvelles. Et ce sont certainement des nouvelles rassurantes pour les fabricants qui utilisent le fromage comme ingrédient dans leurs produits alimentaires. La plupart des fromages, notamment les fromages fermes, ne contiennent à peu près pas d'hydrates de carbone. C'est également un grand avantage pour ceux qui sont, ou pensent avoir, une intolérance au lactose. Ils peuvent déguster leur fromage sans crainte !

Le fromage a eu sa part de temps dur. Les gens l'aimaient mais en avaient peur... Maintenant, grâce à l'engouement pour les régimes faibles en hydrates de carbone, il est de retour en grand. La restauration-minute enlève le petit pain mais garde le fromage. On a mis au point des sandwiches roulés contenant de faibles quantités d'« hydrates de carbone nets », mais on ajoute toujours du fromage — surtout pour le goût. Les fabricants de pâtes s'assurent d'expliquer que leurs produits peuvent réellement s'intégrer à un régime faible en hydrates de carbone puisque les pâtes contiennent un indice glycémique assez bas (indicateur de la mesure dans laquelle l'aliment fait monter le taux de sucre dans le

sang). Bien entendu, qui dit pâtes dit fromage! De fait, cet ingrédient réduit l'indice glycémique global d'un repas puisque l'indice glycémique du fromage est foncièrement nul. Sans compter que la recherche a démontré que les personnes au régime consommant un taux élevé de calcium (salut fromage!) réussissent davantage à atteindre le poids voulu que les personnes suivant un régime à faible teneur en calcium. Voilà qui explique pourquoi le fromage tient une place d'honneur pour ceux qui luttent contre l'embonpoint.

Ah oui, les sceptiques en conviennent mais les graisses animales continuent de menacer la santé cardiovasculaire. Toutefois, même s'il est vrai que tous les gras saturés sont traîtres en matière de cœur, il n'en demeure pas moins que de nombreux acides gras saturés dans les matières grasses laitières sont neutres ou à plus faible taux de cholestérol sérique, tandis que d'autres augmentent le **bon** cholestérol (HDL). Toutefois, certains élèvent la LDL (mauvais cholestérol) mais bon nombre de scientifiques conviennent maintenant que les matières grasses laitières sont vraisemblablement plus neutres sur le plan de la santé cardiovasculaire. Plus pertinentes encore sont les observations scientifiques absolues à l'effet que les acides gras trans qu'on retrouve dans la margarine, les graisses végétales et les huiles végétales hydrogénées nuisent beaucoup plus au cœur que ceux qui se trouvent dans les matières grasses laitières... entre autres, dans le fromage.

On serait porté à affirmer que le fromage ne contient aucun acide gras trans, mais ce n'est pas tout à fait exact. Il existe de tels acides d'origine naturelle dans les matières grasses laitières, ceux-ci résultant de la bio-hydrogénation d'activation bactérielle, qui sont, en fait, bons pour nous. Il s'agit de l'acide linoléique conjugué (ALC), produit lorsque les bactéries dans l'intestin de la vache transforment l'acide linoléique et le convertissent en acide gras trans. Des études sur les animaux ainsi que des études épidémiologiques ont démontré que l'ACL a de puissantes propriétés anticancéreuses... ne faudrait-il pas en consommer davantage, et non pas moins?

Ce dont le fromage est exempt et ce à quoi le corps humain n'a jamais été exposé avant les années 30, ce sont les acides gras trans produits artificiellement dont se gavent actuellement les Canadiens. Il est difficile de trouver un produit de boulangerie, y compris les craquelins, qui ne contient pas de ces acides gras trans. Les consommateurs, toutefois, sont de plus en plus conscients des risques inhérents et les transformateurs informés passent à des ingrédients sans acides gras trans de souche artificielle, ce qui comprend le beurre... et le fromage.

Alors voilà! Qu'il soit sous forme d'aliment ou d'ingrédient, le fromage est presque parfait... et certainement pratique. Comment pourrait-on imaginer un monde sans fromage? Heureusement que ce délice perdure.