

# Le fromage allie plaisir et santé

**A**vec 350 variétés, le fromage fait figure de produit phare dans l'alimentation nationale. Tous les sondages le disent : les Français adorent le fromage et le maintiennent à un haut niveau de consommation. Car c'est d'abord un plaisir. Mais comme tous les plaisirs, il peut susciter des interrogations quant à ses répercussions sur la santé. L'apport calorique des fromages ou leurs taux de matière grasse sont les principales craintes évoquées. Pour les minimiser, les nutritionnistes font valoir que, comme pour tout aliment, c'est l'excès qui risque de

poser problème !

Avec 30 g par portion, le problème ne se pose pas. La consommation moyenne, chez les personnes en bonne santé, peut sans danger osciller entre 1 et 2 portions. La difficulté vient du fait que nous mangeons tout un panel d'aliments plus ou moins caloriques. Le tout est de composer ses repas de manière à éviter la surcharge. Si l'on inscrit au menu une viande grasse avant le plateau de fromage, il n'est sans doute pas nécessaire de la faire précéder d'une assiette de charcuterie en entrée... En équilibrant son repas avec des cru-

dités (sans trop de sauce), des légumes et des fruits, et en contrôlant les apports caloriques dus à certaines viandes, charcuteries ou féculents cuisinés, le fromage conserve tout à fait sa place sur la table.

## **Le camembert pas si gras qu'on l'imagine**

Le camembert par exemple, contient 20% de matière grasse, par rapport au poids total, soit moins que certaines viandes ou viennoiseries. Lorsqu'un régime strict est nécessaire, il reste le recours aux fromages frais ou

allégés.

Il ne faut pas oublier que le fromage contient tous les constituants du lait, comme les protéines et le calcium, indispensables à la formation et à la santé osseuses, de l'enfance jusqu'aux 3 et 4<sup>e</sup> années. Aliment de choix contre l'ostéoporose, le fromage est aussi très utile aux personnes âgées dont l'appétit et le goût diminuent. Le fromage devient alors un allié précieux pour prévenir la dénutrition. Bon aussi pour les dents parce qu'il favorise la production de salive et protège de l'acidité.

**Cerin/Nutrinews**