



Produits laitiers : les bons choix pour la pression sanguine

Les produits laitiers sont une des composantes du régime DASH, une alimentation particulièrement appropriée pour le contrôle de la pression sanguine. Mais encore faut-il pouvoir effectuer ses choix en connaissance de cause.

Le lait est certes consommé tel quel, mais il est aussi le point de départ d'un nombre impressionnant d'aliments. On distingue deux catégories de produits dans cette famille: les laitages (lait, yaourt, entremets lactés...) et les fromages. Les premiers sont consommés avec ou sans ajout de sucre. Les seconds sont généralement salés, à l'exception de certains fromages frais (comme le fromage blanc). Laitages et fromages peuvent être préparés à partir de lait entier, demi-écrémé ou écrémé, ce qui va déterminer leur teneur finale en graisses. Certains peuvent être additionnés de crème, ce qui accroît leur teneur en graisses.

2 à 3 portions par jour

Le régime DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) est globalement riche en végétaux (fruits et légumes, produits céréaliers complets, noix et graines...) mais il inclut aussi des viandes maigres et 2 à 3 portions de produits laitiers quotidiennes (pour 2000 kcal). Ici aussi, ce sont les produits laitiers maigres ou écrémés qui sont prônés. La quantité de produits laitiers dans le régime DASH est donc la même que celle préconisée dans une alimentation équilibrée, avec un tri qui s'effectue selon leur contenu en graisses.

Graisses sous surveillance

La partie grasse du lait, qui représente 3,5 g pour du lait entier et... 82 g pour du beurre, ne pose pas seulement problème en raison de l'apport calorique qu'elle représente (rappelons que les graisses ou lipides sont la forme d'énergie la plus concentrée, avec 9 kcal par gramme, contre 4 pour les protéines et les glucides), mais aussi en raison de sa composition: elle ne contient pratiquement pas d'acides gras essentiels (des constituants des graisses qui sont indispensables), et en plus elle est riche en acides gras saturés. Or, les acides gras saturés sont précisément ceux que l'on trouve en excès dans notre alimentation, et qui favorisent l'élévation du taux de cholestérol.

Coup d'œil sur l'étiquette ?

Pour les fromages, la teneur en graisses est souvent mentionnée non pas pour 100 g d'aliment, mais pour 100 g d'extrait sec. L'extrait sec, c'est ce qui reste si l'on élimine toute l'eau. Ce système a l'avantage de donner une teneur en graisses qui ne changera plus tout au long de l'évolution du fromage, celui-ci pouvant perdre des quantités importantes d'eau en s'affinant, en séchant. Mais il présente l'inconvénient d'être peu compréhensible, car on ne connaît généralement pas la teneur en eau du fromage. On l'indique généralement sous la forme "45 +", ce qui signifie que le fromage contient plus de 45% de matières grasses sur extrait sec. Mais ce qui compte, c'est la quantité de graisses réellement ingérée: 30 g d'un brie (fromage à pâte molle) à 45 + apporte moins de graisses que 30 g de fromage à pâte dure à 45 +, tout simplement parce qu'il contient plus d'eau.



Cannelloni à la ricotta et aux épinards

Pour 4 à 6 personnes

Ingrédients

- 10-12 rectangles de pâte fraîche (à lasagne)
- 500 g de ricotta
- 1 gousse d'ail
- 1 œuf
- Sel, poivre, muscade
- 400 g d'épinards en branche surgelés
- 500 ml de passata ou de dés de tomates aux herbes
- 50 g de fromage râpé

Préparation

- Faire décongeler les épinards et bien les égoutter en les pressant dans une passoire.
- Tremper les pâtes dans de l'eau froide.
- Battre l'œuf et le mélanger à la ricotta. Ajouter un peu de sel, poivre muscade puis incorporer les épinards.
- Faire des rouleaux avec les pâtes et le mélange ricotta-épinards et les placer dans un plat pour le four.
- Napper de passata, saupoudrer de fromage râpé et enfourner pendant 30 minutes.

Suggestions

- Vous pouvez remplacer la passata par de la chair de tomate au basilic, aux olives, aux herbes...
- Ajoutez 1 à 2 cuiller à soupe de pignons de pin dans le mélange ricotta/épinards.

Composition nutritionnelle par portion

(calculé pour 5 pers)

• Énergie kcal/kJ	420/1753
• Protéines	23,7 g
• Lipides totaux	22,3 g
• Lipides saturés	11 g
• Glucides	30,9 g
• Fibres	2,1 g
• Cholestérol	105 mg

Côté nutrition

Ces cannelloni rapides à préparer ont une teneur élevée en légumes, et la complémentarité blé/ricotta constitue une alternative végétarienne aux protéines animales.

Allégé, calcium et vitamine D

L'allègement en graisses des produits laitiers n'entraîne aucune perte en calcium, ce qui est une bonne chose. D'autant que le calcium laitier pourrait expliquer au moins en partie les effets favorables de ces aliments sur la pression sanguine – peut-être parallèlement à certaines protéines lactières ou à certains de leurs fragments. Par contre, l'élimination de la graisse s'accompagne d'une perte des vitamines liposolubles du lait, en particulier les vitamines A et D. C'est surtout préoccupant pour la vitamine D, dont les apports sont souvent déficitaires, surtout en hiver (une partie de la vitamine D pouvant être fabriquée à partir de l'exposition de la peau au soleil). Ceci explique que le recours exclusif à des produits laitiers allégés requiert une attention particulière pour la vitamine D (que l'on trouve dans les poissons gras comme la sardine, le thon, le hareng..., certains aliments enrichis ou des compléments). Les produits laitiers écrémés peuvent être intéressants pour l'adulte, mais pour les jeunes enfants, mieux vaut privilégier - sauf avis du médecin ou diététicien- les produits laitiers qui ne sont pas entièrement écrémés.

Salé-sucré

Selon les catégories de personnes, les produits laitiers sont recommandés à raison de 2 ou 3 portions par jour, que ce soit pour suivre le régime DASH ou les principes d'une alimentation équilibrée (dans cette dernière, les produits laitiers peuvent aussi être remplacés par des laits végétaux et autres produits qui en dérivent, pour autant qu'ils soient enrichis en calcium). Veillez à assurer une bonne répartition en privilégiant les produits peu préparés (lait, yaourt, fromage frais...), et en limitant les produits laitiers sucrés à une portion sucrée par jour. ■

Nicolas Guggenbühl
Diététicien Nutritionniste
www.foodinaction.com