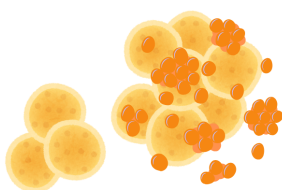


LE FROMAGE

UN ALIMENT VIVANT

Sur la croûte et au cœur de la pâte, une flore de micro-organismes très diversifiée est à l'œuvre. Ces ferments jouent plusieurs rôles.

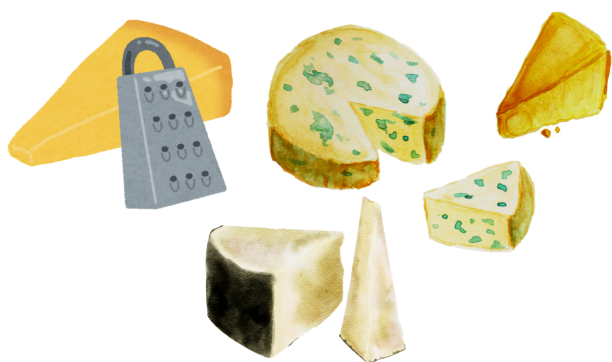
Des ferments bâtisseurs...



Ils contribuent à faire **cailler le lait**, c'est-à-dire à transformer cette matière liquide en matière solide, apte à se conserver.

Un fromage au lait cru contient jusqu'à **1 milliard** de micro-organismes par gramme ! C'est la première source de micro-organismes vivants dans notre alimentation.

Le fromage a été l'une des premières conserves de l'Humanité



source de saveurs...

Ces micro-organismes **libèrent de nombreux composés aromatiques** dans la pâte et contribuent à l'**intensité de l'expression des saveurs** : beurrées, fruitées, épicées... Ce phénomène est accentué pour les fromages au lait cru.

Ce sont les artisans de l'émotion fromagère

... et de multiples textures

Au fil de l'**affinage**, ils contribuent à rendre la pâte plus **souple, fondante, crémeuse...** ou plus sèche, granuleuse, cassante...

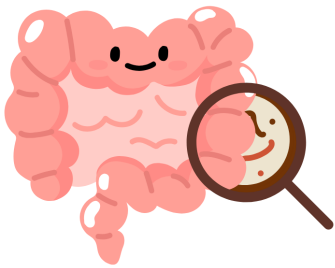


LE FROMAGE

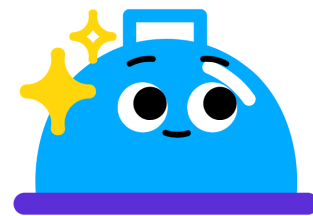
UN ALIMENT SUPER

Un **aliment hyper complet**, riche en **nutriments essentiels** et en **micro-organismes** diversifiés.

Le premier contributeur du microbiote intestinal



La microflore très diversifiée du fromage **contribue à la richesse et à l'équilibre de notre microbiote intestinal**, dont le rôle, longtemps sous-estimé, apparaît désormais **majeur pour notre santé**. Celui-ci régule notre **immunité** et de **nombreuses fonctions vitales**. Ce sont les fromages au lait cru qui recèlent la plus importante diversité microbienne.

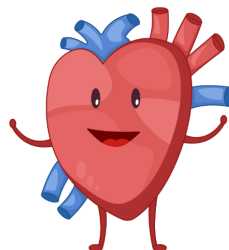


Un aliment complet

Le fromage contient une large gamme de matières grasses (dont des **oméga 3**), des **protéines** assimilables, des **vitamines**, des **minéraux**, des **oligo-éléments**... De plus, sa microflore est riche en **pré- et probiotiques***. Sa richesse en calcium joue un rôle important pour notre santé osseuse.

Il n'augmente pas le risque de maladies cardio-vasculaires

La **consommation régulière de fromage**, associée à une alimentation équilibrée et à une activité physique continue, **réduirait de 5 à 15% le risque d'apparition de maladies cardio-vasculaires***.



(*) Livre Blanc « Bénéfices et risques pour la santé de la consommation de fromages - Intérêts de la biodiversité microbienne », S. Mischczycha, 2024.

LE FROMAGE NOTRE ALLIÉ CONTRE LES ALLERGIES

Malgré de rares cas d'allergies aux protéines des fromages, leurs microflores diversifiées permettent à notre organisme de mieux se défendre ensuite contre les allergies.

De rares allergies aux caséines...



0,5 à 3% des nourrissons et **0,5%** des adultes sont allergiques aux protéines du lait de vache (caséines). La **transformation du lait** en fromage permet de **réduire significativement cette sensibilité** (environ de moitié)*.

Mais des effets protecteurs à long terme contre les autres allergies

Grâce à son impact positif sur le microbiote humain, la **consommation précoce** (avant 18 mois) de produits laitiers, et en particulier de fromages, **diminue significativement le risque d'apparition ultérieure d'allergies** alimentaires, et de maladies atopiques chez l'enfant (asthme, eczéma...)*. De manière générale, la biodiversité des fromages renforcerait nos défenses immunitaires.



“Ne plus avoir d'interactions avec le monde microbien constitue un vrai danger pour l'Homme. Moins nous nous exposons à la diversité, plus nous nous fragilisons.”

Marc-André Sélosse (Muséum d'histoire naturelle)

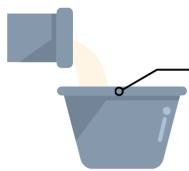
FROMAGE ET LACTOSE

LE VRAI DU FAUX

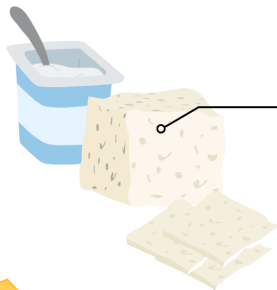
La transformation du lait en fromage entraîne une disparition totale ou quasi totale du lactose, quelle que soit l'espèce animale.



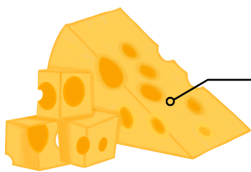
Le lait contient **50 g de lactose** par litre.



Mais lors de la fabrication du fromage, **le lactose est transformé en acide lactique** par les micro-organismes ou est évacué avec le petit-lait. **Il disparaît ainsi du produit fini.**



Seuls les produits très frais comme les yaourts, les faisselles ou les fromages frais peuvent en contenir.



Les fromages affinés ne contiennent plus de lactose.

5 %

1 %

0 % ou traces



L'intolérance au lactose concerne des individus qui, à l'âge adulte, n'arrivent pas à le digérer. Cela se traduit par des désagréments digestifs après la consommation de produits lactosés.



Vous avez retenu ? En mangeant du fromage affiné, vous n'avez pas de risque de réaction au lactose.

LES + DES FROMAGES AU LAIT CRU



Du goût et de la personnalité

Grâce à leur **flore microbienne très diversifiée**, les fromages au lait cru présentent une **grande complexité aromatique**. En fonction des saisons, leur goût et leur texture a même tendance à évoluer. C'est le propre des produits vivants.

Des bénéfices santé

Les fromages, très riches en **microbiodiversité**, comme le sont les fromages au lait cru, sont le premier contributeur de notre **microbiote intestinal**. Celui-ci joue un rôle majeur pour notre santé.



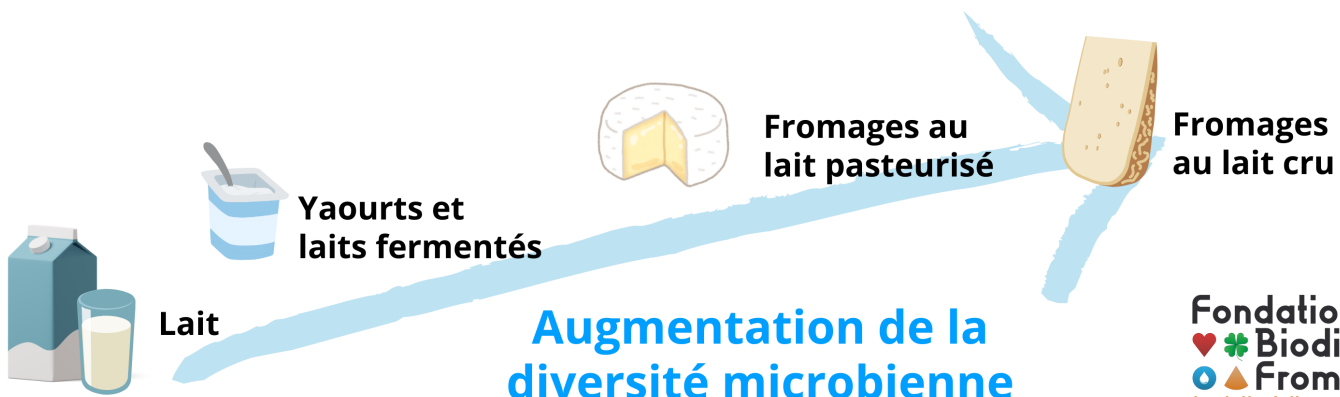
La valorisation des territoires

La fabrication de fromages au lait cru permet de **valoriser** des territoires ruraux, de montagne en particulier, et d'y maintenir une vie sociale et économique.



Typicité et traditions

Une grande partie de la **flore microbienne** des fromages au lait cru est originaire de leur **terroir** : ils portent la signature des lieux dont ils sont issus, mais aussi des traditions qu'ils incarnent.



LE FROMAGE AU LAIT CRU OU PASTEURISÉ ?

Des fromages pour tous les palais et pour tous les goûts !



microflore originelle



microflore originelle

ferments
sélectionnés

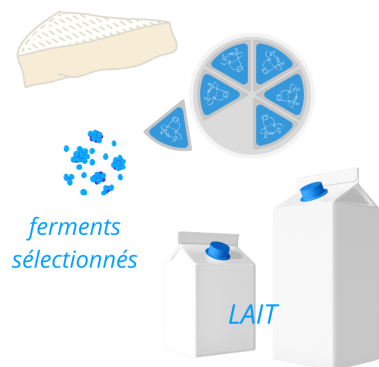


Fromages au lait cru

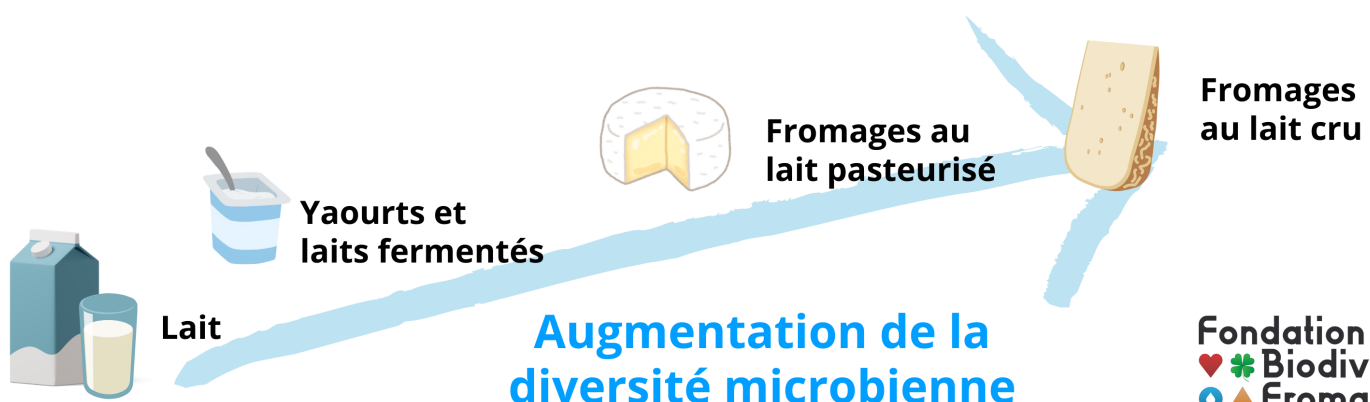
Grâce à leur **flore microbienne originale** de leur **terroir**, les fromages au lait cru ont de la **personnalité** et de la **typicité**. Leur palette aromatique peut également **évoluer** tout au long de l'année. Leur goût est généralement **plus complexe** en raison de leur diversité de microflore.

Fromages au lait pasteurisé

Leur goût est **plus régulier** et généralement **moins complexe et prononcé** que pour des produits au lait cru : ils sont fabriqués avec une **gamme plus restreinte de ferments sélectionnés**. Plus **consensuels**, ils peuvent constituer de très bons produits d'initiation avant d'aller vers des produits ayant plus de caractère et de typicité.



ferments
sélectionnés



LE FROMAGE À TOUS LES ÂGES DE LA VIE

Des réponses à tous les âges de la vie pour se faire plaisir en toute sécurité et progresser sur l'échelle des saveurs.

- Les recherches scientifiques récentes suggèrent qu'une alimentation **riche en ferments diversifiés**, comme c'est le cas des fromages, apporte, dès le plus jeune âge, des bénéfices à long terme pour notre système immunitaire et joue un rôle protecteur pour notre santé future*.

- Les préférences alimentaires d'un individu se forment dans ses **cinq à six premières années de vie**. Heureusement, il existe une grande variété de fromages pour élargir progressivement sa palette de goûts !



- Il existe cependant des **populations sensibles** pour lesquelles ont été définies des recommandations officielles concernant différentes catégories d'aliments, dont les fromages au lait cru. Selon les recommandations officielles, les enfants de moins de 5 ans, les femmes enceintes, les personnes immuno-déprimées ne doivent pas être exposés à d'éventuels pathogènes**, car leur système immunitaire n'est pas suffisamment mature ou robuste. Ils peuvent toutefois consommer des « pâtes pressées cuites » (pâtes dures), sans distinction de traitement thermique, en enlevant la croûte.



(*) Livre Blanc « Bénéfices et risques pour la santé de la consommation de fromages - Intérêts de la biodiversité microbienne », S. Miszczycha, 2024.

(**) En particulier *Listeria*, *Salmonella* et *E.Coli* producteurs de shigatoxines.