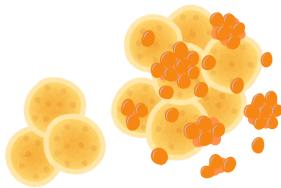


LE FROMAGE UN ALIMENT VIVANT

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

Des ferment bâisseurs...



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...

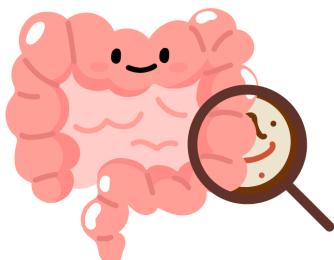


Une microbiodiversité qui enchante les papilles!

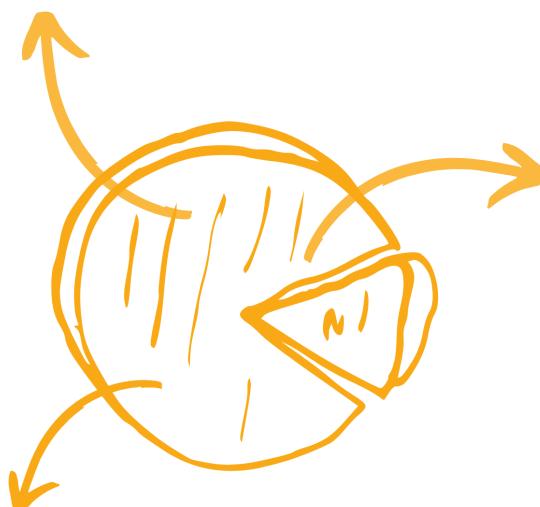
LE FROMAGE UN ALIMENT SUPER

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.

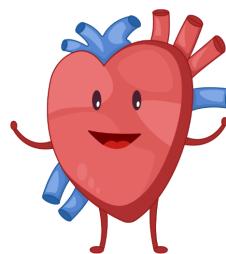


Un aliment complet

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. Miszczycha, 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 microbiodiversité 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.

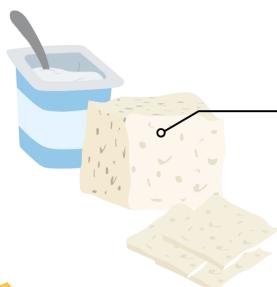


Le lait contient **50 g de lactose par litre**.

5 %

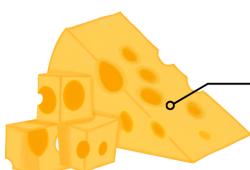


Mais lors de la fabrication du fromage, **le lactose est transformé en acide lactique** par les micro-organismes ou est évacué avec le petit-lait. **Il disparaît ainsi du produit fini.**



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

1 %



Les fromages affinés ne contiennent plus de lactose.

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 !

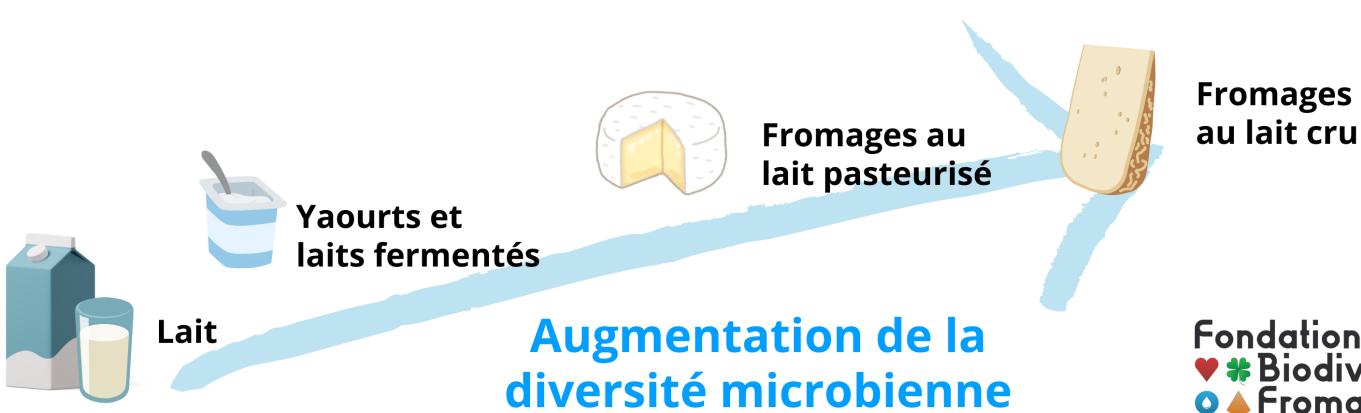
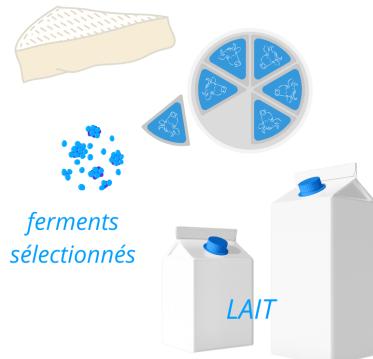


Fromages au lait cru

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.



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 forgent 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. Miszczycza, 2024.

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