

Cinq raisons de manger du fromage

Autor : Coșciuc Veronica

Cons. ling. : M. Isac

Vous hésitez toujours à prendre du fromage à la fin du repas ? Voici cinq bonnes raisons qui vous feront changer d'avis...

Le fromage est gras mais... Certes, le fromage contient des matières grasses mais, consommé traditionnellement après un plat et avant un dessert, on n'en mange pas plus d'un ou deux morceaux, ce qui limite l'addition calorique. Plus que le fromage en lui-même, c'est la façon dont on le consomme qui peut être à l'origine de surcharges pondérales. En outre, il ne faut pas oublier que la teneur en matières grasses varie d'une variété de fromage à une autre. Pour se faire une idée de la teneur réelle en lipides des fromages, on doit regarder leurs emballages. On y trouvera un pourcentage de matière grasse calculé par rapport à la matière sèche [1].

Il est riche en calcium. Le fromage est le champion toutes catégories du calcium. Or tout au long de la vie le calcium est indispensable : sans lui il n'y a pas d'os. Pendant toute la croissance le squelette grandit, ses besoins en calcium culminent à l'adolescence. Pourtant près des trois-quarts des adolescentes françaises ont des carences en calcium : elles abandonnent le lait, considéré comme une boisson de l'enfance, et regardent avec méfiance les fromages, accusés de faire grossir. A l'âge adulte, le calcium permet l'entretien et le renouvellement des os. La femme doit augmenter sa consommation de produits laitiers pendant sa grossesse et la période d'allaitement car le bébé puise dans l'organisme maternel le calcium dont il a besoin [2 ; 104].

C'est une excellente source de protéines. Les protéines sont les éléments bâtisseurs du corps. Elles permettent d'édifier et d'entretenir l'organisme. Les plus complètes sont celles d'origine animale apportées par le fromage, les oeufs, les viandes et les poissons. En effet, à la différence des protéines végétales, ces

dernières apportent des acides aminés indispensables que le corps ne sait pas synthétiser. L'apport journalier en protéines est estimé à environ 0,8 g par kilo de poids pour un adulte. 50 g de fromage apporte autant de protéines - environ 10 g - que 50 g de viandes ou de poissons [3 ; 91].

Il apporte des vitamines.Le fromage est une excellente source de vitamine B12, qui travaille de concert avec l'acide folique pour la fabrication des globules rouges dans le sang. Elle travaille aussi à l'entretien des cellules nerveuses et des cellules fabriquant le tissu osseux. Le fromage est une bonne source de vitamine B2, connue aussi sous le nom de riboflavine. Elle contribue à la croissance et à la réparation des tissus, à la production d'hormones et à la formation des globules rouges. Les fromages est une source de vitamine A, sous forme de rétinol. La vitamine A favorise, entre autres, la croissance des os et des dents, maintient la peau en bonne santé et protège contre les infections. De plus, elle joue un rôle antioxydant et favorise une bonne vision.

On peut donner du fromage même au bébé. À partir de 6 mois, le tout-petit peut commencer à goûter du fromage, sous la forme d'une pincée de fromage râpé ajoutée à sa purée ou à sa soupe, ou d'une pincée de crème de gruyère, ou encore d'une ou deux lamelles de fromage mou sans la croûte... [2 ; 105].

En conclusion on peut dire que le fromage a un rôle important pour la santé de l'organisme humain. Selon Brillat-Savarin. « **Un repas sans fromage est une belle à qui il manque un œil** » [3 ; 92].

Bibliographie :

1. *Larousse des fromages*, Courtine R. J., Paris, Larousse 1973, p.80.
2. *Mes 100 recettes de fromages*, Jean-Charles Karmann, P. Cabannes, Aurore de La Morinerie, Genève : Minerva, 2003.
3. *Le grand livre des fromages*, Harbutt J., Genève : Manise, Editions Minerva, 1998.