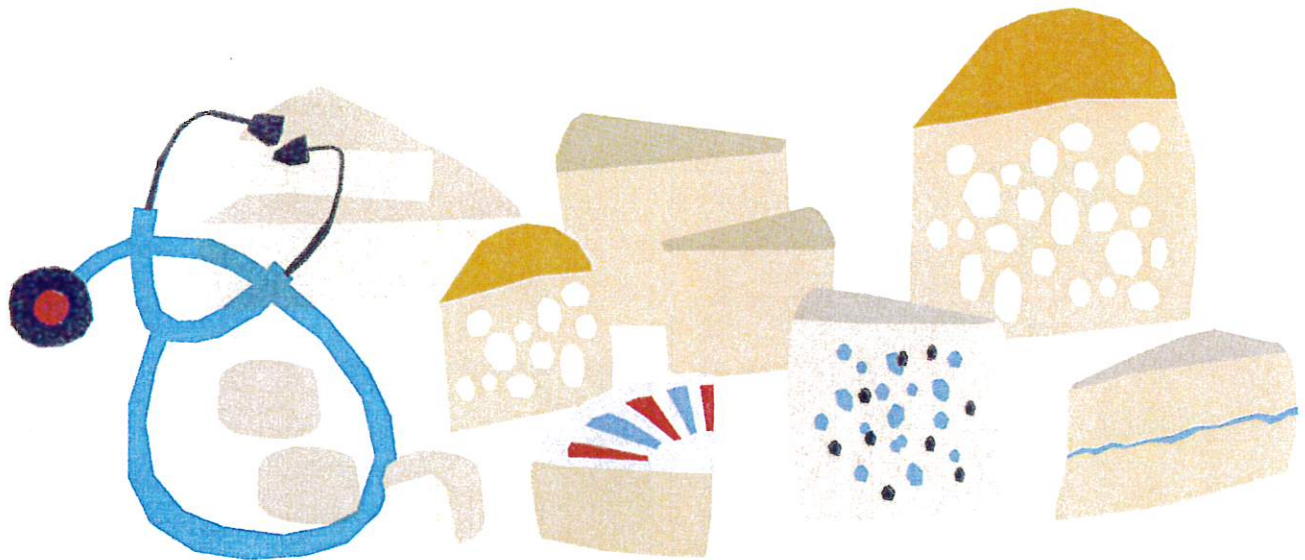


FROMAGE, LA SANTÉ SUR UN PLATEAU

Par Claude Vincent - Illustrations: Marie Doazan



Réhabilitons le fromage, la crème fraîche épaisse et les yaourts ! Les produits laitiers fermentés sont bons pour la santé cardiaque conclut en effet une étude finlandaise (*British Journal of Nutrition*, décembre 2018). Du moins celle des hommes, dont près de 2 000 ont été suivis pendant vingt ans. Bilan : une baisse de 27% du risque d'infarctus pour les consommateurs réguliers. À l'inverse, le risque est à la hausse pour les (gros) consommateurs de produits laitiers non fermentés, comme le beurre ou la crème glacée. Ces recherches corroborent divers travaux déjà parus. Des chercheurs chinois (*European Journal of Nutrition*, 2017) ont ainsi fait le bilan de quinze études, totalisant pas moins de 200 000 participants : manger 40 gr de fromage par jour réduirait de 10% le risque d'accident cardiaque. La dose, au passage, que préconisent les autorités de santé. Quant à une étude

de la réputée université A & M du Texas, les fromages « vieillis » en cave (parmesan, comté...) préviendraient des maladies comme le cancer ou les affections dégénératives et prolongeraient l'espérance de vie. Un effet dû semble-t-il à la spermidine, une molécule présente en quantité dans ces fromages (et aussi dans les champignons, les céréales complètes, le soja, les légumes secs et... le sperme). Lesquels mettre alors, sur le plateau demandent ceux qui surveillent leur balance ? D'abord, sauf à se goinfrer, le fromage ne fait pas grossir. Pas plus que la charcuterie ou le chocolat. Mais on préférera quand même – et en évitant le soir – les pâtes dites « molles » (ricotta, chaource, brie, camembert, époisses, etc.) aux pâtes « pressées » ou dures (gruyère, comté, beaufort...) plus « sèches » donc plus caloriques au kilo. Attention, aussi, aux fromages salés, à limiter pour les hypertendus...