



Les  
Producteurs  
de lait  
du Québec



POUR LA SANTÉ DES CANADIENS

# Les produits laitiers, toujours partie intégrante d'une saine alimentation

En janvier, Santé Canada a publié une version modifiée du Guide alimentaire canadien dans laquelle les produits laitiers se retrouvent dans la catégorie des aliments protéinés. En fait, le nouveau guide alimentaire élimine tous les groupes alimentaires et les remplace par le concept de proportion.

Un des problèmes du nouveau guide, c'est que certaines conclusions scientifiques semblent avoir été écartées de l'analyse qui a conduit aux recommandations finales, alors qu'on le dit basé sur la science. En effet, **Santé Canada avait reconnu une bonne partie des bienfaits des produits laitiers lors de son analyse des données probantes en matière de recommandations alimentaires en 2015.**<sup>1</sup>

Toutefois, à la sortie du guide, les orientations proposées étaient en décalage avec ses propres études scientifiques. Le Guide pointe notamment la consommation des gras saturés comme étant nocive, sans tenir compte de l'impact global positif des nutriments des produits laitiers sur la santé. Or, les preuves scientifiques les plus récentes ne justifient pas que l'on

continue à favoriser les produits laitiers faibles en gras. Elles révèlent au contraire que les produits laitiers riches en gras ne sont pas associés à des effets nocifs pour la santé et pourraient même être bénéfiques.

**Les bienfaits nutritionnels de nos produits s'appuient sur des preuves scientifiques toujours plus nombreuses.**

Celles-ci démontrent que la consommation des produits laitiers favorise la santé des os et la prévention de plusieurs maladies chroniques comme les maladies cardiovasculaires, le cancer colorectal et le diabète de type 2. Le lait demeure aussi une source de 15 éléments nutritifs essentiels, dont 6 des 8 nutriments qui sont déficitaires dans l'alimentation des Canadiens.

Les connaissances en matière de nutrition sont complexes et en constante évolution. Il faudra continuer à suivre les études sur le sujet et s'assurer que Santé Canada ajuste ses recommandations en fonction des données probantes les plus récentes. L'organisme a d'ailleurs prévu de réévaluer ses recommandations régulièrement.



<sup>1</sup> Santé Canada. Examen des données probantes à la base des recommandations alimentaires, rapport technique, 2015

Les produits laitiers sont une source incomparable de nutriments de grande qualité, facilement accessibles. Ils contribuent à la santé des Canadiens de tous âges.



#### ÉTIQUETAGE SUR LE DEVANT DES EMBALLAGES

Santé Canada prévoit changer la réglementation afin d'introduire un nouvel « étiquetage sur le devant des emballages » pour les produits alimentaires à teneur élevée en sodium, en sucres et en gras saturés.

Dans la proposition actuelle, des aliments à teneur élevée en éléments nutritifs comme le fromage (même les versions à teneur réduite en gras), le yogourt aromatisé et le lait entier afficheront un symbole d'avertissement qui pourrait décourager leur consommation, et ce, malgré les données scientifiques qui montrent leurs effets bénéfiques globaux sur la santé.

Des produits pauvres en éléments nutritifs tels que les croustilles ou les boissons gazeuses diètes n'afficheraient pas ces étiquettes « d'avertissement » et pourraient donc être perçus comme plus « sains » que des aliments riches en éléments nutritifs comme le fromage, le lait et le yogourt.

**Nous demandons l'appui des députés afin de :**



**maintenir une place de choix pour les produits laitiers dans les recommandations nutritionnelles aux Canadiens;**



**obtenir l'exemption de l'étiquetage d'avertissement sur le devant des emballages pour tous les produits laitiers à teneur élevée en éléments nutritifs.**