



Les produits laitiers présentent de nombreux atouts pour la santé.

Le lait, un superaliment Bon et indigène

Chia, goji ou maca: beaucoup d'entre nous ont déjà entendu parler de ces superaliments, et certains les ont même goûtés. Mais pourquoi consommer des produits venant de si loin? Notre pays aussi offre des superaliments.

La tendance est aux superaliments, ces denrées alimentaires exotiques dont la teneur en certains nutriments est élevée. On dit qu'ils sont bénéfiques pour la santé et favorisent le bien-être. Mais qu'en est-il vraiment? La prudence est de mise, car le terme de superaliment n'est pas une dénomination officielle, mais est plutôt rattaché à un style de vie.

Pas si super

Les superaliments sont censés booster notre attractivité, notre jeunesse, notre santé, notre vitalité et nos performances. Cette idée est née de la constatation que certaines populations en Asie, en Afrique ou en Amérique du Sud sont en particulièrement bonne santé grâce aux vertus de certaines baies, graines et racines. On ne nous dit toutefois pas que ces peuples vivent généralement de manière spartiate et que leur faible espérance de vie ne laisse pas le temps aux maladies de civilisation de s'installer. Les superaliments exotiques n'ont en tout cas pas de super pouvoirs. Ils peuvent très bien compléter un repas, mais ne sont pas indispensables. Toute personne qui en consomme doit savoir qu'ils ont certes des composants précieux, mais qu'ils sont en principe cultivés selon des méthodes discutables et subissent une grande transformation pour ne pas s'abîmer lors du long transport.

Pourquoi chercher si loin?

Manger intelligemment n'a pas besoin d'être si compliqué. Une alimentation variée est l'une des règles

de base. Le lait et les produits laitiers, des denrées naturelles et indigènes contenant presque tous les nutriments en quantité et dans des proportions idéales, en font partie. La science continue de montrer que le lait et les produits laitiers présentent de nombreux atouts pour la santé. Leurs composants favorisent le développement de la masse osseuse et musculaire. De plus, ils peuvent aider à garder la ligne. Le lait est en outre une boisson de récupération idéale pour les sportifs, car il contribue à réparer les muscles lésés et compense les pertes de liquide. Il a aussi des effets bénéfiques sur certaines maladies de civilisation telles que l'hypertension ou le diabète. Un autre atout? Le lait et les produits laitiers sont savoureux, variés et trouvent leur place à tous les repas.



Bon et régional

La nature nous fournit tous les aliments dont nous avons besoin pour être en bonne santé: l'offre de produits indigènes et de saison est grande. Elle comprend aussi de véritables superaliments: les myrtilles, le cassis et le sureau sont des baies riches en antioxydants, alors que le chou rouge, les épinards, le raisin, les griottes et les baies d'argousier contiennent des substances végétales secondaires, des antioxydants, des vitamines et des minéraux. Sans oublier le lait, qui est une excellente source de calcium, de vitamines B, de bonnes protéines et de matière grasse.

Calendrier des saisons: www.swissmilk.ch/recettes

En savoir plus

Informations complémentaires et recettes à base de superaliments suisses sur www.swissmilk.ch/superfood



Les produits laitiers fournissent presque tous les nutriments nécessaires en quantité et dans les proportions optimales. L'idéal: trois portions par jour.



Les produits régionaux et de saison couvrent nos besoins en nutriments. Le mieux est de combiner des aliments d'origine végétale et animale.



Pour rester en bonne santé, il est crucial d'adopter un bon style de vie: manger équilibré, dormir suffisamment et faire régulièrement de l'exercice en plein air.

swissmilk