

## Fromages suisses et vitamines

Le lait et les fromages suisses contiennent la presque totalité des vitamines nécessaires au corps humain. Certains fromages en fournissent un peu, d'autres peuvent couvrir presque entièrement nos besoins, notamment en vitamines A, D, B2 et B12.

La teneur des fromages suisses en vitamines varie en fonction de leur type, de leur teneur en eau et en matière grasse.

- Les fromages à pâte molle contenant davantage d'eau que les fromages à pâte dure, ils ont une plus forte teneur en vitamines B2 et B12.
- Les fromages suisses gras contiennent surtout les vitamines liposolubles A et D, en quantité bien supérieure aux fromages maigres.

### Alimentation : la santé par la diversité

Selon leur type, les fromages fournissent des vitamines différentes, en quantité très variable. Il suffit par exemple de 100 g de Sbrinz AOC pour couvrir 50% de nos besoins en vitamine A, et 100 g d'Emmentaler AOC couvrent 20% de ceux en vitamine D.

Une portion de 100 g de fromage à pâte dure ou mi-dure couvre en moyenne 30% de nos besoins en vitamine B2, alors que 100 g de fromage à pâte molle en couvrent plus de 40%. Le fromage suisse est surtout riche en vitamine B12. Une portion de 100 g de fromage à pâte dure ou mi-dure en couvre jusqu'à 70%, et 100 g de fromage à pâte molle couvrent même la totalité de nos besoins journaliers.

### Les vitamines, indispensable au bon fonctionnement de notre corps

- **Vitamine A: bonne pour les yeux**  
Notre vision ne saurait s'en passer. Mais elle règle aussi la multiplication des cellules et la croissance tissulaire. Elle protège en outre nos muqueuses, celles de l'appareil respiratoire, comme celles de l'appareil digestif et du système urogénital.
- **Vitamine D: bonne pour les os**  
La vitamine D règle l'ensemble du métabolisme du calcium. Elle contrôle l'assimilation du calcium par nos os; elle est indispensable à leur croissance et accroît leur résistance. A notre époque, il devient toujours plus important d'en ingérer suffisamment avec la nourriture, car sa formation dans notre peau sous l'action du soleil est fortement limitée en été par l'utilisation de crèmes solaires à fort taux de protection et en hiver par nos vêtements.

Le lait entier, le fromage suisse et le beurre sont, avec le jaune d'œuf et les poissons de mer gras, nos meilleures sources de vitamine D. Notre alimentation, pour être saine et équilibrée, ne doit donc pas uniquement comporter des produits laitiers pauvres en matière grasse, mais aussi comprendre régulièrement des fromages gras et du beurre.

- **Vitamine B2: une source d'énergie**  
Cette vitamine aide notre corps à métaboliser les graisses, les glucides et les protéines dont il tire son énergie.



- **Vitamine B12: bonne pour le sang**

Cette vitamine est responsable de la formation des globules sanguins par la moelle de nos os; d'elle aussi dépend la coagulabilité du sang. Enfin, elle participe au développement de l'ensemble de notre système nerveux.

### Conseil

Pour couvrir régulièrement et en suffisance nos besoins en ces vitamines si importantes, il suffit d'une portion de fromage suisse par jour: au petit déjeuner, à la pause de midi, avec l'apéritif, avec des pommes de terre en robe des champs, sous forme de gratin, etc. Le choix de spécialités fromagères suisses est d'une telle richesse et d'une telle diversité que le palais ne s'en lasse jamais.

Rappel: le fromage est une excellente source de calcium. Avec la vitamine D qu'il contient aussi, il nous fournit donc presque tout ce qu'il nous faut pour jouir d'une ossature solide.

