

Le Complait

Calcium
Oméga-3
Probiotique
Prébiotique

Le Complait de Nutrinor est un breuvage laitier exclusif combinant les bienfaits du Calcium, des Oméga-3, des probiotiques et des prébiotiques réunis dans le même produit. De plus, par la **Traçabilité Nutrinor**, les consommateurs ont accès, sur Internet au www.laitnutrinor.com, à des informations relatives au cheminement du lait de la ferme à la table. En effet, les consommateurs peuvent découvrir les fermes d'où provient le lait de ce produit, les dates de traite, de cueillette à la ferme et d'embouteillage par notre coopérative. Le breuvage laitier Le Complait de Nutrinor fait partie de la catégorie des aliments fonctionnels. Il s'agit d'un produit à valeur ajoutée, c'est-à-dire qu'il contient des substances reconnues comme ayant un impact positif sur la santé des individus.

Calcium

Le calcium est l'élément essentiel des os et des dents. Il s'agit du minéral le plus abondant dans l'organisme. Il est essentiel au fonctionnement de presque toutes nos cellules; il est nécessaire à la coagulation sanguine, aux contractions musculaires et à la transmission des influx nerveux. Le calcium constitue 1,5 % à 2 % de notre masse corporelle. Il est nécessaire pour tous les individus, peu importe leur âge, de consommer des quantités suffisantes de calcium tout au long de leur vie.

Les produits laitiers représentent la meilleure source de calcium. **Le Complait contient 25 % plus de calcium que le lait régulier, ce qui en fait un produit de choix pour les individus ayant de la difficulté à combler leurs besoins quotidiens en calcium. Un verre de 250 ml de breuvage laitier Le Complait contient 392 mg de calcium soit 38 % de l'apport quotidien recommandé.**

Oméga-3

Les acides gras oméga-3 contenus dans Le Complait proviennent directement du lait de vaches dont l'alimentation a été modifiée pour en arriver à augmenter la teneur en oméga-3 naturel. En effet, suite à des travaux de recherche et développement menés sur l'alimentation du troupeau en question, le lait obtenu est plus riche en acide gras naturel tout en conservant le même bon goût riche et onctueux du lait Nutrinor. Il contient donc en

moyenne 35 mg d'oméga-3 par portion de 250 ml, ce qui contribue à combler une partie de nos besoins quotidiens en acide gras oméga-3.

Les acides gras essentiels dont font partie les oméga-3 sont indispensables à la croissance, au développement et au fonctionnement des organes. La réputation des acides gras oméga-3 n'est plus à faire concernant leur impact positif au niveau de la santé cardio-vasculaire et du développement du cerveau chez le fœtus et chez l'enfant. Récemment, ils ont fait la manchette par rapport à leur impact positif sur l'amélioration de l'état dépressif. D'autres effets sur la santé apportés par les oméga-3 sont souvent mentionnés dans la littérature, mais ne sont pas tous démontrés de façon non équivoque : maladies auto-immunes (lupus, néphropathie), maladies inflammatoires de l'intestin, côlon irritable, cancers du sein, du côlon et de la prostate, hypertension modérée et arthrite rhumatoïde.

Depuis plusieurs années déjà, on s'intéresse à la quantité de matières grasses contenue dans notre alimentation. Le Québécois moyen consomme encore trop de gras par rapport aux recommandations. Mais la quantité de gras ingéré n'est pas le seul facteur à prendre en considération; la qualité de ces gras est tout aussi importante. Les matières grasses se subdivisent en trois groupes : les acides gras saturés, mono-insaturés et polyinsaturés. C'est dans cette dernière catégorie que se retrouvent les gras oméga-3. Les acides gras essentiels, outre les oméga-3, comprennent aussi les oméga-6. Il s'agit de matières grasses que l'on qualifie d'essentiels, car le corps ne peut les synthétiser. Notre seule source provient donc de l'alimentation.

Les acides gras essentiels, outre les oméga-3, comprennent aussi les oméga-6. Il s'agit de matières grasses que l'on qualifie d'essentiels, car le corps ne peut les synthétiser. Notre seule source provient donc de l'alimentation. Les principales sources d'acides gras oméga-6 et oméga-3 sont les huiles végétales polyinsaturées. Les poissons et les animaux marins contiennent de l'acide eicosapentanoïque (EPA) et de l'acide docosahexanoïque (DHA), des acides gras essentiels à longues chaînes qui peuvent également provenir de la conversion de l'acide linoléique et alpha-linolénique.

Au niveau cardio-vasculaire, l'effet des oméga-3 se situe principalement sur la diminution de l'agrégation des plaquettes dans le sang (ils contribuent donc à diminuer le risque de formation de caillots), la diminution du processus d'artériosclérose dans les vaisseaux sanguins, la diminution de la tension artérielle et des triglycérides sanguins.

L'International Society for the Study of Fatty Acids and Lipids (ISSFAL) tenue à Washington en 1999 (<http://www.issfal.org.uk>) a émis des recommandations quant à la quantité d'acide alpha linoléique nécessaire quotidiennement. On suggère 2,2g/jour, soit 1 % de l'apport calorique total. Ces données n'ont pas été entérinées par les autorités américaines et canadiennes. D'ailleurs, selon Santé Canada, nos besoins en acides gras oméga-3 se situent entre 1,1 et 1,6g/jour, soit environ 0,5 % de l'apport énergétique quotidien.

Santé Canada déclare que les acides gras oméga-3 sont des nutriments essentiels pour le maintien de la santé en général et pour une croissance et un développement normaux.

Les experts recommandent de varier les sources d'oméga-3 tout en consommant du poisson sur une base régulière, deux à trois fois par semaine. Il demeure donc recommandé de consommer des oméga-3 de source végétale comme ceux contenus dans Le Complait de Nutrinor.

Probiotique

La flore intestinale joue un rôle primordial pour l'équilibre du système digestif. La santé du tube digestif repose sur l'équilibre entre les bonnes et les mauvaises bactéries. Plus de 400 espèces différentes de bactéries résident dans l'intestin. Qu'on le veuille ou non, la microflore du côlon constitue notre partenaire biologique le plus proche.

Les désordres gastro-intestinaux affectent un pourcentage important de canadiens. Par exemple, on a beaucoup parlé de l'infection à la *C. difficile* dans les hôpitaux du Québec. Ceci nous rappelle que la prise d'antibiotiques affecte grandement notre flore intestinale en la détruisant partiellement. Les probiotiques nous permettent de compenser cette perte et de maintenir une flore intestinale saine lors d'un traitement aux antibiotiques. **Nous retrouvons en moyenne plus d'un milliard de bactéries probiotiques actives dans Le Complait de Nutrinor.**

Le Complait est un produit symbiotique. Il s'agit d'un aliment qui contient un mélange de prébiotiques et de probiotiques.

Un probiotique est un micro-organisme vivant qui, ingéré en quantité adéquate, a un impact bénéfique sur la santé de son hôte en améliorant son équilibre microbien intestinal. Le Complait contient des *Lactobacillus acidophilus* (LA-5™) et des *Bifidobacterium lactis* (BB-12™), partenaires naturels de notre intestin.

Pour bénéficier du potentiel optimal des souches de bactéries lactiques contenues dans Le Complait, on recommande la consommation régulière puisque c'est la seule façon de s'assurer qu'elles soient présentes quotidiennement dans notre tube digestif.

Les bactéries lactiques utilisées dans Le Complait sont reconnues comme non pathogènes et non toxiques.

Prébiotique

Le Complait contient également un ingrédient unique qui favorise entre autres, la santé intestinale. Il s'agit de l'inuline. En effet, **nous retrouvons dans Le Complait 2 g d'inuline, une fibre prébiotique naturelle provenant de la racine de chicorée.**

L'inuline contenue dans Le Complait présente une action prébiotique. Les prébiotiques sont des sucres non digestibles qui stimulent la croissance sélective ou l'activité d'un nombre limité de bactéries bénéfiques au tractus gastro-intestinal. Il s'agit, en fait, de la nourriture que les bactéries « amies » de notre tube digestif utiliseront pour se développer. L'inuline est l'un des prébiotiques les plus étudiés et les plus efficaces.

La consommation de prébiotiques fournit aux bactéries « amies » résidant dans notre intestin une nourriture de qualité. Si ces bactéries sont bien nourries, elles auront plus de chances de se développer et de se multiplier. Leurs effets bénéfiques sur la santé seront alors multipliés.

On ne comprend pas encore très bien tous les mécanismes par lesquels les bactéries de notre intestin parviennent à bien jouer leur rôle, mais on sait cependant qu'elles sont essentielles à la santé. Elles joueraient entre autres un rôle bénéfique sur la santé de notre système digestif et de notre système immunitaire. Le Complait, avec son contenu enrichi en calcium, présenterait de plus un avantage supplémentaire puisque les études démontrent que l'absorption du calcium serait favorisée par l'action des prébiotiques. L'inuline est considérée comme un ingrédient alimentaire (et non un additif) sécuritaire à ingérer selon Santé Canada.

Autres avantages

La valeur nutritive du nouveau breuvage laitier Le Complait en fait donc un produit de choix pour le consommateur recherchant un breuvage nutritif, sans caféine, présentant une teneur en glucides fortement en deçà des jus, boissons désaltérantes et énergisantes retrouvées sur le marché et un contenu protéique beaucoup plus intéressant.

Une autre particularité du breuvage laitier Le Complait vient du fait qu'une partie de ses protéines provient de lactosérum de fromage.

Cette forme de protéine de lactosérum de fromage (entre 15 et 20 % des protéines) en est une de bonne qualité et elle présente l'avantage d'être très digeste. De plus, on observe un effet anabolisant avec ce type de protéine ce qui favoriserait le développement musculaire.

De plus, il présente exactement les mêmes caractéristiques que le lait régulier en terme de contenu en vitamine A et D, d'apport énergétique, de matières grasses et de saveur. Pour les vitamines, la teneur se situe autour de 60 à 70 % par rapport au lait conventionnel. Concernant les autres minéraux, il contient autour de 90 % de la teneur présente dans le lait de base.

Le Complait de Nutrinor se présente en version 2 % m.g dans les formats 1 l et 2 l en contenant carton avec bouchon.

Questions et réponses

Q : Quelle quantité de breuvage laitier Le Complait dois-je consommer pour répondre à mes besoins en calcium?

R : Le Complait contient 25 % plus de calcium que le lait régulier. Comme les besoins varient avec l'âge, de 1000 à 1200 mg/jour chez les adultes, 2 à 3 verres de Complait quotidiennement seraient suffisants pour combler les besoins en calcium. Un verre de 250 ml du breuvage laitier Le Complait comble 38 % des besoins quotidiens en calcium.

Q : Que sont les oméga-3?

R : Les acides gras oméga-3 sont des acides gras essentiels. Notre corps ne peut les fabriquer et nous devons nous les procurer par l'entremise de notre alimentation.

Q : À quoi servent les oméga-3 dans notre corps?

R : Ils font partie de la structure de la membrane de chacune de nos cellules. Ils jouent également un rôle dans le développement et le fonctionnement de notre cerveau. On en retrouve aussi dans la rétine de l'œil.

Q : Peut-on chauffer Le Complait de Nutrinor?

R : Les acides gras polyinsaturés sont sensibles à l'oxydation et plus instables que les autres types de matières grasses. L'oxydation des LDL joue un rôle dans la formation de plaques athéromateuses. Comme ils sont sensibles à la chaleur, on recommande de ne pas chauffer Le Complait à de hautes températures afin de préserver les précieux acides gras. Il est aussi recommandé de ne pas le chauffer à de hautes températures pour préserver les bactéries probiotiques, qui elles sont détruites à des températures supérieures à 65 °C.

Q : La quantité d'oméga-3 présents dans Le Complait est-elle suffisante pour obtenir un impact sur la santé?

R : Une consommation quotidienne de deux verres du breuvage laitier Le Complait fournit 70 mg d'oméga-3 par jour. Le Complait ne comble pas les besoins quotidiens suggérés en oméga-3. Cependant, il contribue à l'atteinte de cet objectif.

Q : Quels sont les effets bénéfiques reconnus des prébiotiques?

R : L'action la plus importante de l'inuline, prébiotique contenue dans Le Complait, est qu'elle est considérée comme bifidogène, c'est-à-dire qu'elle favorise la croissance des bifides bactéries, elles-mêmes possédant des vertus bénéfiques sur le tube digestif.

Q : Quelle est la différence entre l'inuline (un prébiotique) et les bactéries lactiques (des probiotiques)?

R : Les prébiotiques représentent la « nourriture » que les probiotiques (bonnes bactéries) utilisent pour croître et se développer.

Q : Pourquoi utiliser un breuvage à base de lait comme vecteur de transport aux prébiotiques?

R : Les bactéries probiotiques doivent, pour être efficaces, traverser la barrière corrosive de l'estomac pour atteindre l'intestin. Les produits laitiers sont de très bon substrat, car les protéines qu'ils contiennent protègent contre le pH très bas de l'estomac (1,5 à 2). De plus, le lait étant un liquide, son temps de passage au niveau de l'estomac sera moins long que celui d'un aliment solide. De plus, le pH du breuvage laitier Le Complait se situe entre 6,6 et 6,8, ce qui contribue à diminuer une partie de l'acidité de l'estomac lors de son absorption. Le contenu en bactéries probiotiques du breuvage laitier Le Complait sera donc exposé moins longtemps et à une moins grande acidité gastrique, favorisant ainsi une meilleure survie des bonnes bactéries.

Q : À quel moment de la journée est-il préférable de consommer Le Complait?

R : Comme les bactéries bénéfiques du breuvage laitier Le Complait se retrouvent dans un environnement favorisant un pH alcalin (le breuvage à base de lait) qui tend à diminuer l'acidité gastrique, il peut être consommé à n'importe quel moment de la journée.

Q : Je prends des antibiotiques. Y a-t-il une contre-indication à consommer Le Complait?

R : Au contraire, la prise d'antibiotiques perturbe la flore intestinale et les probiotiques contenus dans Le Complait permettront de refaire cette flore. Cependant, il est préférable de consommer le produit au moins deux heures après la prise de chaque dose d'antibiotiques afin que ce dernier n'élimine pas les bactéries bénéfiques présentes dans Le Complait.

Q : Quelqu'un de mon entourage souffrant d'un problème intestinal a déjà essayé un produit contenant des bactéries lactiques et n'a eu aucun résultat. Qu'en sera-t-il pour moi?

R : Chacun a une flore intestinale qui lui est propre. On peut même comparer la flore intestinale et les empreintes digitales : il s'agit d'une caractéristique unique à chaque personne. Les individus ne réagissent donc pas nécessairement de la même façon à la prise d'un produit contenant des bactéries lactiques.

Q : Quelle quantité de breuvage laitier Le Complait dois-je consommer par jour?

R : On estime que la quantité de prébiotiques nécessaire quotidiennement pour obtenir un effet bifidogène est de 4 g par jour d'inuline. Deux verres de Complait fournissent une quantité importante de probiotiques (en moyenne 1 milliard de bonnes bactéries) et de prébiotiques (4 g d'inuline extraite de la racine de chicorée) qui répond aux recommandations quotidiennes pour obtenir des effets bénéfiques.

Q : À quelle fréquence dois-je consommer Le Complait ?

R : Comme les bactéries lactiques ingérées ne sont pas retenues longtemps dans le tube digestif, leur effet sera maintenu à condition qu'elles soient présentes dans l'intestin en quantité adéquate. On suggère donc de boire Le Complait sur une base régulière pour bénéficier de leurs vertus de façon optimale.

Q : En combien de temps peut-on s'attendre à obtenir des résultats suite à la consommation du breuvage laitier Le Complait?

R : Il faut attendre un minimum de deux semaines avant de juger de l'impact apporté par la consommation des bactéries lactiques (probiotiques).

Q : Si je souffre d'une intolérance au lactose, puis-je consommer Le Complait?

R : Les bactéries lactiques contenues dans Le Complait sont reconnues pour leur capacité à décomposer le lactose, ce qui rend sa digestion plus facile que celle du lait régulier. Cependant, Le Complait n'est pas exempt de lactose. Selon votre degré de tolérance, vous devriez pouvoir consommer une certaine quantité de ce produit sans effet secondaire. En principe, selon votre niveau d'intolérance au lactose, Le Complait devrait vous rendre à la longue moins intolérant au lactose.

Q : Le Complait convient-il aux enfants?

R : La valeur nutritive du lait contenu dans Le Complait se rapproche de celle du lait régulier, à l'exception d'une valeur protéique plus basse. Les enfants peuvent avantageusement bénéficier de l'effet positif des probiotiques. À ce sujet, plusieurs études ont été effectuées avec des jeunes enfants, principalement sur le sujet de l'eczéma atopique du nourrisson, et les résultats obtenus sont probants. La consommation suggérée pour les enfants est la même que celle du lait régulier.

Il n'y a pas de risque pour les enfants à consommer Le Complait de Nutrinor. Cependant, il est important de se rappeler qu'il est recommandé d'offrir du lait à 3,25 % m.g., du moins jusqu'à l'âge de 2 ans.

Q : Qu'est-ce que l'inuline contenue dans Le Complait?

R : L'inuline est une fibre alimentaire soluble et fermentescible. Elle fait donc partie de la grande famille des glucides. Elle rejoint le gros intestin de façon à peu près intacte et est fermentée par les bactéries de notre tube digestif. L'inuline est reconnue comme un prébiotique, c'est-à-dire qu'elle stimule la croissance sélective ou l'activité de certaines bactéries bénéfiques au tractus gastro-intestinal.

Q : D'où provient l'inuline contenue dans Le Complait?

R : L'inuline contenue dans Le Complait provient de la racine de chicorée qui en est une source importante. Il s'agit d'un produit naturel non modifié génétiquement.

Q : L'inuline est-elle sécuritaire?

R : L'inuline est reconnue par Santé Canada comme un ingrédient alimentaire et non un additif et est considérée comme sécuritaire à ingérer.

Q : Peut-on s'attendre à des effets secondaires lors de la consommation du breuvage laitier Le Complait?

R : En général, aucun effet secondaire ne survient suite à la consommation de produits contenant des prébiotiques et des probiotiques. L'effet secondaire rapporté par les consommateurs est une légère augmentation du ballonnement, mais ces produits sont généralement bien tolérés. Normalement, les ballonnements s'estompent après quelques semaines.

Q : L'inuline fait partie de la famille des glucides. Est-elle adéquate pour les diabétiques?

R : L'inuline est un glucide complexe contenant très peu de calories. Elle n'induit pas d'élévation de la glycémie et ne présente pas de problèmes pour les diabétiques. Cependant, le lactose contenu dans Le Complait est un sucre naturellement présent dans le lait qui peut influencer la glycémie, tout comme le lait régulier.