



Le fromage de chèvre, un concentré de saveurs, de plaisir et de bienfaits nutritionnels

Pourquoi intégrer le fromage de chèvre dans son alimentation ?

Le fromage de chèvre est un aliment naturellement riche en protéines, vitamines et minéraux. Grâce à sa composition spécifique, il constitue un excellent allié d'une alimentation équilibrée tout en offrant une grande diversité de goûts et de textures. Le fromage est également un **aliment plaisir** par sa sensorialité, ses odeurs, ses textures, ses saveurs et arômes. Porté par une prise de conscience grandissante autour de l'alimentation saine, le fromage de chèvre mérite d'être considéré comme un **superaliment**. Avec ses divers bienfaits pour la santé, il devient un allié précieux pour un équilibre nutritionnel optimal.

Les principaux atouts nutritionnels du fromage de chèvre



Riche en calcium et phosphore

- participe à la solidité des os et des dents
- contribue au maintien de la masse osseuse tout au long de la vie



Une excellente source de protéines

- protéines de haute qualité biologique
- apporte tous les acides aminés essentiels
- favorise le maintien de la masse musculaire
- procure un effet rassasiant durable



Des vitamines essentielles

- vitamine A : vision, peau, système immunitaire
- vitamines B : métabolisme énergétique et fonctionnement du système nerveux



Des oligoéléments précieux : le zinc, le

sélénium et le potassium

Ils participent notamment au fonctionnement normal du système immunitaire et à la protection des cellules contre le stress oxydatif.

Des matières grasses particulières ; le fromage de chèvre contient :

- des acides gras à chaîne courte et moyenne,
- des globules gras plus petits que ceux du lait de vache,
- un rapport oméga 6 / oméga 3 favorable.

Ces caractéristiques contribuent à une bonne digestibilité.

Les bénéfices santé du fromage de chèvre

- **Une digestion facilitée**
 - ✓ naturellement pauvre en lactose après affinage
 - ✓ protéines déjà partiellement dégradées par les ferments
 - ✓ matières grasses plus facilement digestiblesLe fromage de chèvre est souvent mieux toléré que de nombreux autres fromages.
- **Un allié du microbiote**

Les fromages au lait cru renferment une grande diversité de ferments et micro-organismes qui contribuent à l'équilibre du microbiote intestinal. Ils contribuent à :

 - enrichir le microbiote intestinal,
 - favoriser une bonne digestion,
 - participer au bon fonctionnement du système immunitaire.
- **Un effet rassasiant**

Grâce à l'association de protéines et de matières grasses, le fromage de chèvre procure une sensation de satiété durable qui peut contribuer à limiter le grignotage.
- **Un aliment naturellement peu transformé**

Sa composition est simple : lait de chèvre, ferments lactiques, présure et sel. Très peu d'ingrédients sont nécessaires à sa fabrication.

Les bénéfices mis en avant pour le fromage de chèvre

- Santé cardiovasculaire : les acides gras à chaîne courte et certains composés bioactifs pourraient contribuer à une meilleure santé du cœur.
- Peau et vision : grâce à la vitamine A.
- Système nerveux : vitamines B et tryptophane favorisant énergie, équilibre nerveux et bien-être.
- Index glycémique très bas : peu d'impact sur la glycémie.
- Peu d'additifs : un fromage traditionnel contient essentiellement lait, ferments, présure et sel.

Point de vigilance : Le fromage de chèvre reste riche en matières grasses et en sel. Il est recommandé d'en consommer avec modération, dans le cadre d'une alimentation variée. Selon les autorités, les femmes enceintes, jeunes enfants ou personnes fragiles doivent privilégier les versions pasteurisées plutôt que les fromages au lait cru.

Les points clés à retenir sur le fromage de chèvre :

- ✓ il est riche en protéines de haute qualité
- ✓ c'est une excellente source de calcium
- ✓ il apporte vitamines A et B
- ✓ il contient zinc, sélénium et potassium
- ✓ il est facilement digestible
- ✓ il est naturellement pauvre en lactose après affinage
- ✓ il contribue à la santé osseuse
- ✓ il participe au fonctionnement normal du système immunitaire
- ✓ il favorise la satiété

Conseils de consommation : une portion de **30 à 40 g par jour** s'intègre parfaitement dans une alimentation équilibrée. Le fromage de chèvre accompagne aussi bien : une salade, des légumes, du pain complet, et des fruits frais ou secs.

Le fromage de chèvre : un aliment plaisir, naturel et riche en nutriments essentiels.

Le fromage de chèvre apparaît comme un aliment très dense sur le plan nutritionnel : riche en protéines de haute qualité, en calcium, phosphore, vitamines A et B, ainsi qu'en oligo-éléments antioxydants. Il se distingue aussi par une meilleure digestibilité que de nombreux fromages de vache et par sa contribution potentielle à la santé osseuse, immunitaire, digestive et cardiovasculaire. Consommé raisonnablement, il constitue un excellent allié d'une alimentation équilibrée.

Directeurs de publication : Jean Frédéric GRANGER et Vincent DECOUX, Présidents FRCAP et REXCAP

Rédaction : Paul LE MENS, ingénieur en science des aliments et Frantz JÉNOT, directeur Frcap

Adresse postale FRCAP : 12 bis rue Saint Pierre - 79500 MELLE

– Site Internet : www.terredeschèvres.fr - Tel : 06 30 32 30 13 / Courriel : frcap@orange.fr.

Nous remercions tous les éleveurs des Syndicats Caprins qui constituent la légitimité territoriale de la FRCAP
Ce dossier est réalisé grâce au soutien de l'UE, la Région Nouvelle-Aquitaine et le Département Deux-Sèvres