

LE LAIT

PLAISIR & BIENFAITS



À LA DÉCOUVERTE
D'UNE FILIÈRE AU COEUR DES
TERROIRS FRANÇAIS

LE LAIT SOURCE DE VIE DEPUIS DES MILLIERS D'ANNÉES

Le lait fait depuis toujours partie de notre Histoire. Nous utilisons le lait des animaux pour notre alimentation depuis que nous avons appris à les domestiquer. **Les plus anciennes traces d'élevages laitiers ont été découvertes au Moyen-Orient. Elles datent de 10 000 ans !**

Chez les Grecs et les Romains, dans l'Antiquité, le lait est très vite utilisé dans de multiples recettes. Il y a de cela plus de 2 000 ans, Apicius parlait déjà de son omelette au lait : œufs battus avec du lait et de l'huile, cuits à la poêle et assaisonnés de miel et de poivre.

Chez les Gaulois, de nouvelles races de vaches apparaissent au gré des invasions, dont l'ancêtre de la race normande, connue pour la qualité de son lait.

Mais il reste pendant longtemps difficile de bénéficier des bienfaits du lait sans être à proximité des troupeaux, car on ne sait pas le conserver plus d'une journée.

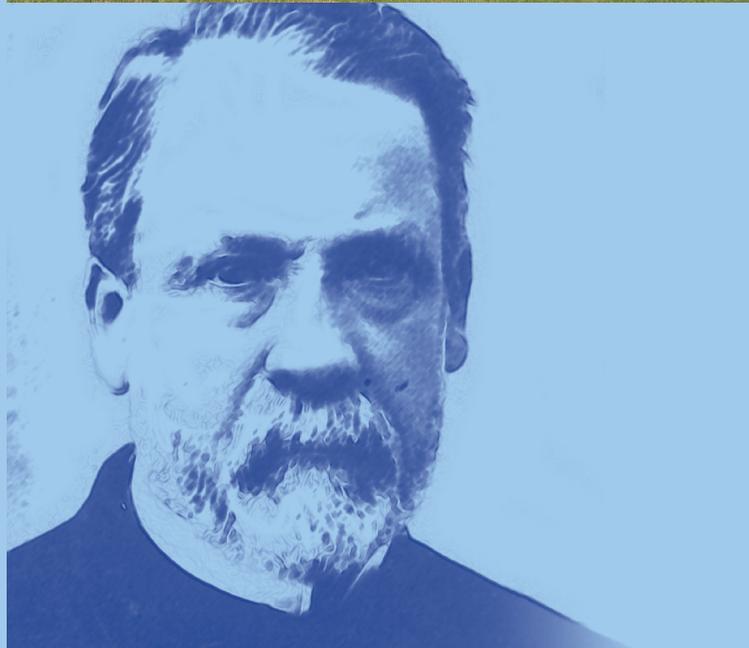
C'est grâce à l'invention de Louis Pasteur, la pasteurisation, que le lait peut commencer à prendre son essor au XX^{ème} siècle : c'est le début de l'histoire moderne de la filière laitière française !

LA FRANCE : PAYS LAITIER PAR NATURE !

Riche de terroirs différents, avec un climat tempéré propice à la prairie et aux cultures, la France est, par nature, un grand pays laitier.

Présents dans plus de 90% des départements français, les éleveurs laitiers adaptent leurs modes de production aux différents terroirs de France pour produire le meilleur lait.

A taille humaine, leurs 70 000 élevages laitiers comptent en moyenne 53 vaches.



Une trentaine de
laiteries réparties
à travers la France
a produit 3,6 milliards
de litres de lait de
consommation en 2013,
ce qui représente
10,6% du lait collecté
(Source : Cniel)

LE LAIT FAIT BATTRE LE CŒUR DE NOS CAMPAGNES

Depuis toujours, les éleveurs participent à l'aménagement du territoire. L'élevage laitier joue un rôle clé dans les campagnes : des écoles restent ouvertes, des artisans et des commerçants vivent et travaillent sur place. En accueillant des vacanciers dans des gîtes ruraux, en déneigeant les routes avec leurs tracteurs, en entretenant les pistes de ski en été avec leurs vaches, etc.

Une vitalité bien ancrée dans nos régions puisqu'on ne peut pas délocaliser les fermes, leurs prairies, cultures et fourrages qui nourrissent les troupeaux !



LE LAIT DE CONSOMMATION : PRÈS DE 24 000 EMPLOIS EN FRANCE

Au cœur de la vie économique locale, le lait de consommation représente en France près de 6 000 emplois directs et 18 000 indirects. **Notre pays est ainsi le 4^{ème} pays producteur de lait de consommation d'Europe !**

Le lait de consommation français est également vendu à l'étranger : **la France exporte environ 10% de sa production**, y compris vers des destinations lointaines comme la Chine ! **Les Chinois recherchent la qualité française, gage de sérieux et de contrôles certifiés.**

A LA DÉCOUVERTE

DES COULISSES DE LA LAITERIE !

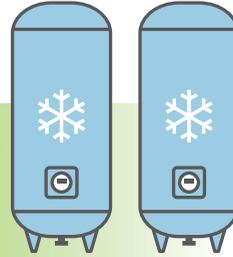
5 LE LAIT EST ANALYSÉ

Des analyses sont réalisées régulièrement sur le lait pour vérifier sa qualité.



6 L'ÉTAPE TANK DE STOCKAGE À LA LAITERIE

Il peut contenir de 50 000 à 200 000 litres de lait.



7 LA PASTEURISATION

Au contact de plaques chaudes, le lait est chauffé à plus de 72°C pendant 15 secondes. Par ce traitement mis au point au XIX^{ème} siècle par le Pr. Pasteur, on élimine ainsi les micro-organismes indésirables pour l'homme. Ce procédé de chauffage permet au lait de garder son goût original.

4 UN CAMION-CITERNE COLLECTE LE LAIT

Le lait étant un produit fragile, il est acheminé très rapidement en camion-citerne isotherme de la ferme à la laiterie.



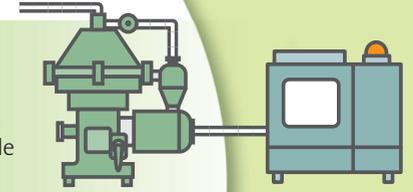
3 LE LAIT DE LA TRAITE EST MIS EN CUVE RÉFRIGÉRÉE

Tout le lait de la traite est stocké dans une grande cuve réfrigérée à 4°C, appelée « tank à lait »



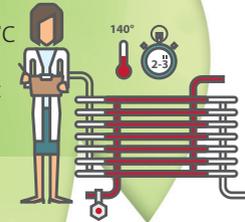
8 LES PROCESSUS ÉCRÉMEUSE ET MÉLANGEUR

En tournant à toute allure, cette machine sépare la crème et le lait. Puis, en fonction du lait souhaité, on remélange plus ou moins de crème avec le lait : sans matière grasse pour le lait écrémé, 1.5% de MG pour le lait demi-écrémé et 3.5% de MG pour le lait entier.



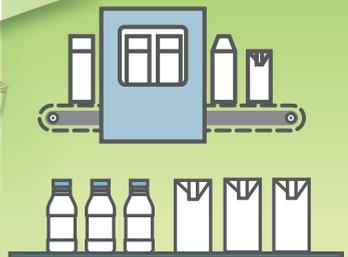
9 LA STÉRILISATION UHT (ULTRA HAUTE TEMPÉRATURE)

Le lait est chauffé à plus de 140°C pendant quelques secondes. Tous les micro-organismes sont ainsi détruits.



10 LE CONDITIONNEMENT ET L'ACHEMINEMENT VERS LES MAGASINS

Le lait stérilisé UHT est conditionné dans une machine aseptique (sans microbe). Les briques et bouteilles sont ensuite stockées puis acheminées vers les magasins.



2 ÉTAPE SALLE DE TRAITE

Les vaches y sont traitées chaque jour, matin et soir.



1 DU PRÉ EN ÉTÉ À LA STABILATION PAR MAUVAIS TEMPS

Durant 10 mois, après la naissance du veau, la vache est traitée. Elle produit en moyenne 22 litres/j. Pour obtenir du lait, la machine à traire reproduit la tétée du veau.



LE LAIT : TOUT SIMPLEMENT NATUREL

De la ferme jusqu'à son arrivée en magasin, le lait de consommation bénéficie de techniques pointues et d'une attention de chaque instant pour assurer sa traçabilité sans faille. Ce produit 100% naturel, qui **ne subit que très peu de transformations, est surveillé de très près** par tous les intervenants de la filière **pour permettre à chacun de boire chaque jour son verre de lait en toute sécurité !**



INFO CONSO

Aucun additif chimique n'est utilisé et il est interdit d'utiliser des conservateurs dans le lait. Le lait est naturellement blanc.

ATOUTS DES EMBALLAGES : LA PRATICITÉ, L'EFFICACITÉ ET UNE SÉCURITÉ SANITAIRE ASSURÉE

L'apparition du conditionnement aseptique en emballage carton couplé au traitement de stérilisation UHT dans les années 60 ont constitué une étape déterminante dans le développement de la filière du lait de consommation. **Le lait a ainsi pu être stocké et distribué sans réfrigération, avec une longue durée de conservation tout en maintenant un haut niveau de qualité organoleptique.**

Depuis, les emballages ont beaucoup évolué, vers plus de praticité avec un large choix d'ouvertures et une prise en main facile.

Les bouteilles plastiques ont également permis de diversifier l'offre sur le marché.



INFO CONSO

Les briques et les bouteilles sont également écologiques ! N'oubliez pas de les jeter après utilisation dans la poubelle des recyclables ! Elles pourront ainsi avoir une seconde vie.



A LA CARTE : DES STYLES DE LAITS POUR TOUS LES GOUTS

En France, on a la chance de disposer d'un très grand choix de laits de consommation. Ils s'adaptent à toutes nos envies à travers une grande diversité :

- **Les conditionnements** : les briques ou bouteilles plastiques sont sans cesse améliorées pour être toujours plus pratiques.
- **Les formats** : du classique 1 litre jusqu'au grand format de 2 l ou au petit format de 20 cl, ils s'adaptent à toutes nos façons de consommer.
- **La conservation** : les laits frais ou stérilisés UHT se plient à nos goûts et nos envies. Les mentions sur l'emballage précisent leurs conditions d'utilisation et de conservation.

- **La matière grasse** : lait écrémé (bouchon vert), demi-écrémé (bouchon bleu) ou entier (bouchon rouge) pour nos différentes utilisations.
- **Les compositions spécifiques** : laits aromatisés, infantiles, à teneur réduite en lactose, enrichis aux oméga 3, vitaminés, etc. nous accompagnent aux différentes périodes de notre vie et répondent ainsi aux besoins spécifiques de chacun !
- **Les origines** : laits issus de l'agriculture biologique, de montagne, de région, etc. répondent à nos souhaits d'en savoir plus sur la provenance.

Durée de conservation avant ouverture

Laits frais	Environ 10 - 20 jours
Laits stérilisés UHT	Environ 3-4 mois

ASTUCE

Fermer soigneusement votre brique ou bouteille avant de la ranger dans le réfrigérateur. Le lait prend facilement les odeurs.



SUR L'ÉTIQUETTE : C'EST NET !

Pour connaître les caractéristiques du lait de consommation que l'on achète, il suffit de regarder l'emballage : nom de la marque, du produit, dénomination de vente, valeur nutritionnelle, contact consommateurs, date limite de consommation et les indications nécessaires à la traçabilité du lait, c'est-à-dire à la connaissance de toutes les étapes de fabrication de votre brique ou bouteille de lait :

1 Numéro de lot de fabrication : il permet d'identifier la brique ou la bouteille de lait. Il est suivi de l'heure du conditionnement.

2 Marque d'identification : elle atteste que la laiterie d'où provient le produit répond aux normes européennes de salubrité et d'hygiène. Elle est attribuée par les services vétérinaires de la région ou du département.

Cette marque est inscrite dans un ovale et fait apparaître le nom du pays sous forme abrégée (Exemples : FR / France ; DE / Allemagne ;...). On peut donc toujours savoir où a été conditionné le lait qu'on achète !

ASTUCE

Pensez bien à vérifier que vous achetez du lait français.

ASTUCE

Pensez à regarder sur votre bouteille ou votre brique si ce logo est présent sur l'une de ses faces !



INFO CONSO

Plus de 90 % des laits vendus sur le marché français sont conditionnés en France, avec quasi exclusivement du lait provenant des fermes françaises.



3 Code barres : il facilite la gestion des stocks et la lecture automatique aux caisses.



LOGO IPLC : UNE GARANTIE SUPPLÉMENTAIRE

C'est un gage de qualité supplémentaire en matière de sécurité, de santé, de valeur nutritionnelle et d'hygiène. Le code de bonnes pratiques de l'Institut Professionnel du Lait de Consommation (IPLC), résultant d'une démarche volontaire de tous les fabricants de lait de consommation, porte sur la réglementation, la composition nutritionnelle, la maîtrise de la qualité, les autocontrôles et la traçabilité du produit.

>> POUR EN SAVOIR PLUS :
www.iplc.fr

LE LAIT, L'INCONTOURNABLE DE NOTRE ALIMENTATION

Les laits de consommation contiennent la plupart des éléments indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. Le lait est composé à 90% d'eau, ce qui en fait un excellent moyen d'hydratation.

Le lait fournit des protéines de qualité, qui entrent dans la constitution des cellules et sont également indispensables à leur fonctionnement, ainsi que des glucides et des matières grasses, sources d'énergie. De plus, sa composition en minéraux et vitamines en fait un aliment très complet.

Là où le lait est incontournable, c'est pour sa richesse en calcium : un seul bol de lait demi-écrémé suffit à combler le tiers des besoins en calcium de la journée !

La vitamine D, que l'on trouve naturellement dans le lait mais également ajoutée dans certaines références, contribue à la fixation du calcium sur les os. Quant aux vitamines, celles du groupe B, contenues dans le lait, aident à transformer les aliments en énergie et contribuent à nous maintenir en forme. Le lait contient également de la vitamine A, indispensable au fonctionnement de notre vision et à la qualité de notre peau...

composition du lait demi-écrémé	
eau	90 %
protéines	3,2 %
glucides	4,8 %
matières grasses	1,5 %
vitamines	A,D,B...
minéraux	Ca,K,Mg...



INFO CONSO

le PNNS (programme national nutrition santé) recommande officiellement de consommer 3 produits laitiers par jour, voire 4 pour les adolescents et les adultes plus âgés.

Un verre de lait constitue ainsi une portion, mais 3 cuillérées à soupe de riz au lait en constituent une autre !



LA CONSOMMATION DE LAIT EN QUELQUES CHIFFRES

- 54 l/hab/an de lait liquide consommé en France.
- Avec 97,5% de part de marché, le lait stérilisé UHT est le plus vendu en France. Quelques références sont vendues au rayon frais. Il s'agit des laits pasteurisés recherchés par les amateurs de laits « authentiques ».
- Consommé par environ 3 personnes sur 4, et particulièrement par les plus jeunes, le lait est bien placé dans le palmarès des produits jugés indispensables par les Français.

(Source : étude CSA, déc 2013)



DU PETIT DÉJEUNER AU DÎNER : LE LAIT NOUS INSPIRE

Du bol de lait aux recettes les plus élaborées, le lait se prête à toutes nos envies gourmandes. Le plaisir et les bienfaits d'un grand verre de lait nature, chocolaté ou aromatisé d'un sirop, ne sont plus à démontrer pour commencer la journée ou pour répondre à un petit creux

Mais le lait c'est bien plus qu'une boisson, il apporte sa douceur et son onctuosité à de multiples recettes de cuisine toutes aussi savoureuses les unes que les autres. Source d'inspiration inépuisable, le lait se glisse dans nos crêpes, nos « pains perdus », nos pâtisseries, nos purées de fruits et de légumes, nos sauces, nos soupes et nos veloutés, nos gratins, nos omelettes... Il se décline alors en matières et textures allant des plus légères aux plus solides. Il se métamorphose en écume, en océan crémeux, en liquide velouté. C'est une mine d'or à déguster à toute heure de la journée.

>> DES RECETTES À TESTER SUR :
www.produits-laitiers.com

ASTUCE
Pour plus d'onctuosité en cuisine, privilégier le lait entier.

LE LAIT, TOUTES LES OCCASIONS SONT BONNES POUR EN CONSOMMER !

Le lait est consommé à tous les âges de la vie, même si les enfants et les adolescents en sont les principaux consommateurs. Les 3-11 ans consomment 21% des quantités totales de lait alors qu'ils représentent 11,4% de la population totale et les 12-17 ans, 11% des quantités totales vs 7,7% de la population. (Source : CCAF 2010).

Le lait est principalement consommé au petit-déjeuner (seul ou en mélange), par 78% des acheteurs de lait, mais aussi au goûter (23%), le soir (13%), pendant les autres repas (15%) et même en dehors des repas (21%). 77% l'utilisent en cuisine. (Source : Kantar Prométhée).

ASTUCE

Penser à boire du lait en récupération après un effort sportif ! C'est plus efficace que certaines boissons spécifiques pour les sportifs et plus économique !



LES COCKTAILS DE LAIT : 1001 IDÉES POUR ÉPATER

Au bar à lait, toutes les idées sont permises : pour commencer, les mélanges simples sont souvent du meilleur effet. Il suffit d'aromatiser un grand verre de lait avec un sirop pour en faire une boisson à fondre de plaisir. Pour varier les goûts et les couleurs, la gamme est large, depuis les grands classiques fraise, grenadine ou menthe jusqu'aux mélanges les plus originaux à l'orgeat, caramel, châtaigne, mirabelle, noisette ou encore réglisse. Tous les toppings sont permis ! Prenez-les avec du lait refroidi. C'est encore meilleur !

Mais le « must » c'est le cocktail de lait comme au bar des grands hôtels. Le lait apporte de la douceur et de l'onctuosité au cocktail. Privilégiez le lait entier.

ASTUCE

Certaines recettes sont déjà vendues toutes prêtes en magasin. Pensez-y !



POUR LES PETITS LE SOUVENIR D'ENFANCE

(à consommer sans modération)
sur une idée d'Axel Sanglier*



Versez dans un blender rempli de glaçons 10 cl de lait entier, 4 cl de nectar de fraise. Disposez dans le fond du verre 3 fraises « tagada » émiettées, versez le contenu du blender, ajoutez la chantilly et striez ce sommet au sirop de fraise. Parsemez des miettes de fraises « tagada ». Décorez d'une brochette de fraises « tagada ».



ASTUCE

Remplacez la brochette « tagada » par des fruits rouges.

POUR LES GRANDS LE CAMMARETTO

(à consommer avec modération)
sur une idée de Loïc Weisser*

Dans un shaker à demi rempli de glaçons versez 1,5 cl de lait, 1,5 cl de crème, 3 cl d'amaretto et 1 cl de crème de cacao. Shakez et versez dans un verre à cocktail rafraîchi. Décorez d'un mikado.



ASTUCE

Remplacez l'amaretto et la crème cacao par du sirop d'orgeat et du nappage chocolat. (version sans alcool)

*Concours « Inventons lait » avec l'ensemble des Lycées Hôteliers des Académies de Nancy-Metz et Strasbourg.

À PROPOS DU LAIT : C'EST VRAI OU C'EST FAUX !

LE LAIT EST GRAS

Faux

Un lait demi-écrémé ne contient que 1,5% de matière grasse, un lait entier 3,5% et un lait écrémé moins de 0,5%.

Et pourtant les consommateurs surestiment généralement la teneur en matière grasse du lait !

LE LAIT EST BON POUR LE CŒUR

Vrai

Deux études sur l'alimentation des Français et le risque cardio-vasculaire viennent de confirmer le rôle protecteur des produits laitiers sur les maladies cardio-vasculaires.

(Source : études MONA LISA-NUT et MONICA)

LES ADULTES DEVRAIENT SUPPRIMER LE LAIT DE LEUR ALIMENTATION CAR BEAUCOUP NE LE DIGÈRENT PAS BIEN

Faux

Entre 90% et 95% des Français digèrent sans aucune difficulté 12g de lactose, l'équivalent d'un bol de lait.

On peut même être intolérant au lactose et consommer un peu de lait, en particulier incorporé à des recettes. Il existe de plus des références de laits à teneur réduite en lactose pour les personnes ayant de réels problèmes de digestion du lait.

LE LAIT EST UNE EXCELLENTE SOURCE DE CALCIUM

Vrai

Un bol de lait apporte un tiers des besoins quotidiens en calcium. Le calcium est indispensable à la santé osseuse tout au long de la vie. Chez l'enfant et l'ado, pour la croissance et ensuite pour entretenir le squelette et prévenir la fragilité de l'os liée à l'âge.

Livret réalisé avec le soutien de :



SYNDILAIT

À PROPOS DU LAIT : C'EST VRAI OU C'EST FAUX !

LE LAIT EST GRAS

Faux

Un lait demi-écrémé ne contient que 1,5% de matière grasse, un lait entier 3,5% et un lait écrémé moins de 0,5%.

Et pourtant les consommateurs surestiment généralement la teneur en matière grasse du lait !

LE LAIT EST BON POUR LE CŒUR

Vrai

Deux études sur l'alimentation des Français et le risque cardio-vasculaire viennent de confirmer le rôle protecteur des produits laitiers sur les maladies cardio-vasculaires.

(Source : études MONA LISA-NUT et MONICA)

LES ADULTES DEVRAIENT SUPPRIMER LE LAIT DE LEUR ALIMENTATION CAR BEAUCOUP NE LE DIGÈRENT PAS BIEN

Faux

Entre 90% et 95% des Français digèrent sans aucune difficulté 12g de lactose, l'équivalent d'un bol de lait.

On peut même être intolérant au lactose et consommer un peu de lait, en particulier incorporé à des recettes. Il existe de plus des références de laits à teneur réduite en lactose pour les personnes ayant de réels problèmes de digestion du lait.

LE LAIT EST UNE EXCELLENTE SOURCE DE CALCIUM

Vrai

Un bol de lait apporte un tiers des besoins quotidiens en calcium. Le calcium est indispensable à la santé osseuse tout au long de la vie. Chez l'enfant et l'ado, pour la croissance et ensuite pour entretenir le squelette et prévenir la fragilité de l'os liée à l'âge.

Livret réalisé avec le soutien de :



SYNDILAIT