



SYNDILAIT



JOURNÉE
MONDIALE
DU LAIT
Le 1^{er} JUIN

JOURNÉE MONDIALE DU LAIT UNE OCCASION DE REDECOUVRIR UN ALIMENT AU GOUT DES FRANÇAIS, INCONTOURNABLE DE LA CUISINE DU QUOTIDIEN ET DE LA SOUVERAINETE ALIMENTAIRE

Le 1^{er} juin prochain, les professionnels de la filière française du lait liquide conditionné, réunis au sein de Syndilait, fêteront le 10^e anniversaire de leur 1^{re} participation à la Journée Mondiale du Lait, en ouvrant une nouvelle fois leurs portes au grand public. L'occasion pour tous les curieux de découvrir les coulisses d'un **aliment français, abordable, avec des qualités nutritionnelles exceptionnelles** : le lait !

Résolument inscrit dans l'actualité, le lait offre une **combinaison unique de protéines animales et de calcium** pour contribuer à l'équilibre nutritionnel tout au long de la vie, y compris pour les **budgets serrés**. Les 2/3 des Français déclarent même aujourd'hui que le lait est bien adapté aux **modes de vie actuels**. Ils sont également 72 % à dire qu'ils ont **plaisir à en consommer**, une proportion qui a bondi de +8 points en 7 ans¹ !

En France, la consommation apparente² (domicile + hors domicile) a enregistré une hausse de **+1,8 % en volume sur 1 an**, en particulier en raison de la reprise de la restauration hors domicile. Une tendance qui devrait se poursuivre avec l'obligation de servir au moins 50 % d'ingrédients durables et de qualité, étendue des établissements publics à la restauration collective privée depuis janvier dernier.

En grande distribution, dans un contexte général de déconsommation des ménages, le marché se tasse à **-2 % en volume en 2023**, avec des **laits UHT traditionnels³ qui résistent bien**, à **-0,3 % par rapport à 2022**. Le lait entier, très apprécié dans les recettes faites-maison, gagne même **+1,8 % de ventes en volume sur 1 an**. De leur côté, les achats de lait ½ écrémé, qui représentent plus de 60 % des volumes vendus en grande distribution, restent au même niveau qu'en 2022.⁴

L'enjeu pour les professionnels consiste désormais à maintenir ce **prix juste pour financer en toute indépendance les avancées nécessaires à la pérennité de la filière française**, qui réussit à fournir plus de 99 % du lait proposé sur le territoire et à conserver une balance commerciale excédentaire. Vendu en moyenne 1,06 euros le litre en magasin en 2023, le lait ½ écrémé est ainsi resté abordable pour les consommateurs qui ont maintenu leurs achats, avec une revalorisation d'environ 16 centimes / litre sur 1 an. Cette revalorisation a permis à la filière de faire face à la hausse record des coûts de production, de l'ordre de **+25 %** depuis le début de la guerre en Ukraine. Ce prix doit maintenant permettre à la filière de rester maître de ses choix stratégiques et de poursuivre sa transition environnementale pour assurer son avenir et consolider sa contribution à la souveraineté alimentaire du pays, en continuant ses avancées tant au niveau des élevages que des laiteries.



1 Source : enquête réalisée par l'Institut CSA pour le Cniel en décembre 2023.

2 Calcul : production nationale - exportations + importations. Source : FranceAgrimer-S.S.P., enquêtes mensuelles laitières

3 UHT écrémé, ½ écrémé et entier

4 CNIEL / Circana - Hypers+Supers+EDMP+Drive

Un prix équitable pour fournir du lait français aux Français



Il s'agit de rémunérer convenablement les éleveurs de vaches laitières. Une évidence pour les Français, qui sont **7 sur 10 à se dire prêts à payer quelques centimes de plus** pour l'éleveur¹. Ces gardiens des paysages des campagnes doivent en effet à la fois tirer un **revenu suffisant** de leurs activités et **poursuivre leur décarbonation**, apporter de la biodiversité en plantant des haies, produisant de l'énergie par méthanisation, photovoltaïque, etc. Il en va de la capacité de transmission des élevages et du renouvellement des générations d'éleveurs des vaches laitières, dont l'âge moyen est de 47,6 ans d'après le dernier recensement agricole de 2020.

Pour les laiteries, l'enjeu consiste à poursuivre les investissements sur leurs outils de production pour **l'innovation et la durabilité**, en phase avec les attentes sociétales et les réglementations. Elles continuent ainsi de développer des emballages toujours plus durables. Elles viennent notamment de consacrer **45 millions d'euros aux bouchons attachés** pour faciliter leur recyclage et poursuivent leurs travaux pour que les bouteilles et les briques de lait, toutes déjà **100 % recyclables**, puissent intégrer du plastique recyclé en boucle fermée. Et surtout, **leurs outils de production**, passés au second plan pendant des années de sous-valorisation du lait, doivent désormais être **actualisés pour s'adapter avec agilité** aux demandes du marché et de la réglementation.

Logo « Lait collecté et conditionné en France » : le marqueur d'un savoir-faire exemplaire

Lancé en 2015, le logo « Lait collecté et conditionné en France » répond à une attente très actuelle : **83 % des Français** jugent aujourd'hui **important de connaître l'origine du lait consommé**. De plus, cette démarche a permis au lait français de gagner la confiance des consommateurs. **74 % des Français** déclarent ainsi que le **lait d'origine française en une garantie de qualité**, soit 10 points de plus qu'en 2016.⁵

Les professionnels de la filière appellent ainsi tous les acteurs du marché, qu'il s'agisse des **consommateurs**, des **distributeurs** ou des **professionnels de la restauration**, à porter une attention toute particulière à sa présence pour **soutenir une filière française, essentielle à la souveraineté alimentaire du pays**.

Depuis son lancement, les volumes des **importations de lait liquide conditionné ont chuté de -90 %**. Une belle performance et une



⁵ Source : enquête réalisée par l'Institut CSA pour le Cniel en décembre 2023.

belle reconnaissance pour une filière au savoir-faire exemplaire. Chaque jour en France, terre historique de production laitière, ce sont **24 000 collaborateurs**, dont **6 000 en emplois directs**, qui œuvrent en faveur du lait liquide conditionné 100 % français.

Engagés à fournir des produits placés sous le signe de l'excellence, les professionnels de la filière fêtent cette année les **25 ans de leur Institut Professionnel du Lait de Consommation (IPLC)**, créé pour vérifier le respect des bonnes pratiques des laiteries et contrôler la conformité de leurs produits. Cette **démarche volontaire, qui complète les nombreux contrôles réglementaires** auxquels le lait de consommation est soumis, prouve la volonté des professionnels de fournir les meilleurs produits aux consommateurs.

Journée Mondiale du Lait : portes ouvertes et échanges du 1^{er} au 28 juin

A l'occasion de la Journée Mondiale du Lait du 1^{er} juin, les professionnels du lait conditionné invitent le grand public à venir découvrir tous les atouts et la diversité de leurs produits. Du 1^{er} au 28 juin, 7 laiteries ouvrent ainsi leurs portes pour partager les coulisses du conditionnement du lait, depuis sa collecte jusqu'à sa mise en bouteille ou en brique, en passant par son traitement à haute température pour une conservation 100 % naturelle. Cet événement de proximité représente l'opportunité d'échanger avec des femmes et des hommes qui mettent toute leur passion au service d'un produit unique en son genre. Ce sont les héritiers et les gardiens d'un savoir-faire français d'excellence, au service d'un produit à la fois fragile et essentiel, combinant innovations technologiques et respect de ses propriétés naturelles.



SOMMAIRE

LE LAIT LIQUIDE CONDITIONNE : UN PRODUIT AU GOUT DES FRANÇAIS ISSU D'UN SAVOIR-FAIRE LOCAL

- Le lait du bol à l'assiette : un produit d'actualité apprécié des Français p.6
- La filière française du lait conditionné : un atout pour la souveraineté alimentaire du pays p.9

LA FILIERE FRANÇAISE RESPONSABLE ET ENGAGÉE POUR CONTINUER A OFFRIR DU LAIT FRANÇAIS AUX FRANÇAIS

- Le maintien du juste prix du lait : déterminant pour la pérennité de la filière, de l'éleveur à la laiterie p.12
- Des investissements massifs pour développer des emballages haute-technologie toujours plus éco-responsables p.14
- « Lait collecté et conditionné en France » : le succès d'un logo pionnier gage de savoir-faire français p.19

JOURNÉE MONDIALE DU LAIT : A LA DECOUVERT D'UNE FILIERE DE PASSIONNES AU CŒUR DE LA VITALITE DES CAMPAGNES DE FRANCE

- Les laiteries ouvrent leurs portes au public partout en France p.22
- La filière du lait liquide conditionné : des activités et des emplois locaux p.26
- Une conservation 100% naturelle pour un lait de haute qualité à la traçabilité exemplaire avec l'IPLC p.29

NUTRITION ET GASTRONOMIE : LE LAIT DANS TOUS SES ETATS EN CUISINE !

- Le lait boisson ou le lait ingrédient : un solide allié pour les os !
L'avis du Dr Plumey p.33
- Le lait : la crème des ingrédients pour de bons petits plats faits-maison
5 idées recettes faciles à réaliser p.35

**LE LAIT LIQUIDE CONDITIONNE :
UN PRODUIT AU GOUT DES FRANÇAIS
ISSU D'UN SAVOIR-FAIRE LOCAL**



LE LAIT DU BOL A L'ASSIETTE : UN PRODUIT D'ACTUALITE APPRECIE DES FRANÇAIS



Enquête

Le lait : un aliment au goût des Français !

Les Français apprécient de plus en plus le lait conditionné. En 2016, ils étaient 64 % à déclarer avoir plaisir à en consommer, ils sont désormais 72 %. Il faut dire que s'ils étaient 62 % à le trouver vraiment bon, cette proportion a désormais grimpé à 71 %. Ils sont même 66 % à dire que le lait est bien adapté aux modes de vie actuels, contre encore 60 % en 2016. (Source : enquête réalisée par l'Institut CSA pour le Cniel en décembre 2023.)

Hausse de la consommation globale de lait liquide en 2023

(Source : FranceAgrimer-S.S.P., enquêtes mensuelles laitières)

Le lait conditionné fait partie du quotidien des Français. La consommation globale de lait conditionné en France correspond à 40,7 litres pour chaque habitant en moyenne sur l'année, soit l'équivalent d'environ 5 verres par semaine. En effet, au total, la consommation apparente de lait liquide en France s'élève à 2,70 milliards de litres en 2023, contre 2,65 milliards de litres en 2022, soit +1,8 %.

Cette hausse est notamment due à la reprise de l'utilisation du lait en restauration hors domicile. L'activité a en effet retrouvé sa consommation pré-covid de 2019, avec un rebond de près de +27 % entre 2020 et 2022. (Source : Circana Girafoodservice - 2022)

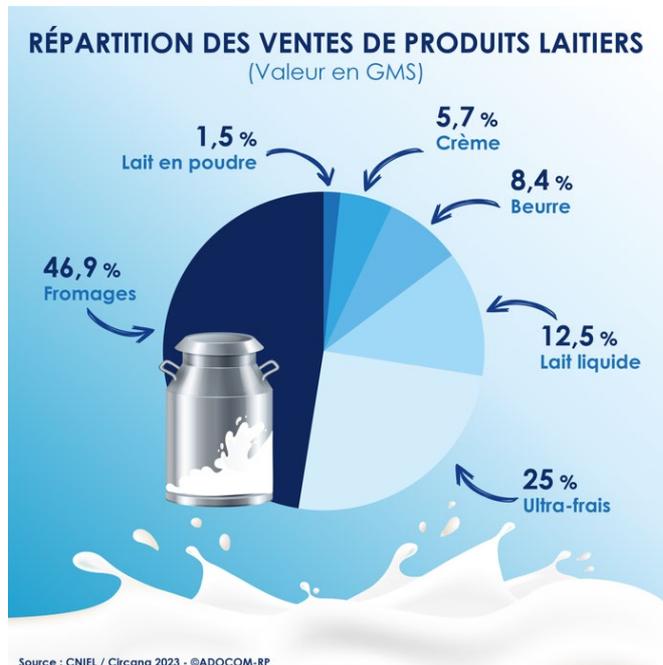
Une tendance qui devrait s'accroître avec la loi Climat et Résilience, qui élargit depuis le 1er janvier 2024 à la restauration collective privée l'obligation de proposer au moins 50% de produits durables, sous signe d'origine ou de qualité. Elle était depuis 2022 limitée à la restauration collective publique. Désormais, les objectifs d'approvisionnement en alimentation durable et de qualité s'appliquent donc à tous les acteurs publics et privés de la restauration collective.





Zoom grande distribution

(77 % de la consommation globale)



Un marché de 2,7 milliards d'euros en grande distribution

En 2023, le marché du lait liquide représente en valeur 12,5 % de l'ensemble des produits laitiers vendus en grande distribution (hypers + supers + enseignes à dominante marque propre + drive).

Son chiffre d'affaires s'élève à 2,69 milliards d'euros en 2023, en hausse de +13,4 % par rapport à 2022.

(Source : CNIEL/ Circana)

Le marché français dominé par les laits UHT

En 2023, il s'est vendu environ 2,15 milliards de litres de lait conditionné en grande distribution, contre 2,19 milliards de litres en 2022 (-2 %).

Le lait UHT, qui permet une longue conservation, confirme sa place prédominante auprès du consommateur. Il est de très loin le plus vendu des laits liquides en 2023 : 98 % des volumes en grande distribution, +1,5 pts vs 2022.

(Source : CNIEL/Circana (hypers + supers + enseignes à dominante marque propre + drive))



Bon à savoir

Le Lait UHT, avant d'être conditionné dans son emballage aseptique – bouteille ou brique - a été chauffé à 140°C pendant quelques secondes. Il se conserve au minimum 90 jours à température ambiante.

Les laits UHT classiques font de la résistance !

Parmi les laits UHT, deux catégories co-existent : les laits traditionnels (70 % des volumes entier, demi-écrémé, écrémé) et les laits spécifiques (aromatisés, vitaminés, sans lactose, pour enfants, etc.).

En 2023, les ventes en volume de laits traditionnels sont restées stables à -0,3 % vs 2022, avec un maintien des ventes de lait ½ écrémé en volume (1,33 milliard de litres en 2023 idem 2022). Dans cette catégorie, les **laits entiers** enregistrent même une progression à +1,8 % en 1 an. Ils accompagnent en effet la tendance du fait-maison puisque les gourmets les préfèrent aux autres laits pour leur crémeux, leur onctuosité et leur qualité d'exhausteur de goût.



De leur côté, les laits « spécifiques » sont globalement en recul de -5,7 %, avec des évolutions contrastées selon les produits. Les **laits bio** sont ainsi en baisse de -10,9 % en volume, délaissé par les consommateurs et mettant ainsi en difficultés les éleveurs qui se sont convertis. Quant aux **laits dé lactosés**, ils progressent à +4,4 %.

(Source : CNIEL/Circana (hypers + supers + enseignes à dominante marque propre + drive))



Bon à savoir

Entiers, demi-écrémés ou écrémés : la crème des laits !

Les laits entiers contiennent au minimum 3.5% de matière grasse.

Ils sont faciles à repérer en rayon : les bouteilles ont un bouchon rouge et les packs sont à dominante rouge. Le lait entier est celui qui révèle le plus d'arômes, car ceux-ci sont apportés par la crème.

Les laits demi-écrémés sont dosés entre 1.5% et 1.8% de matière grasse. Ils sont repérables à la couleur bleue des bouchons ou à la dominante bleue de leur emballage pour les briques.

Les laits écrémés contiennent moins de 0.5% de matière grasse. Ils sont facilement repérables à la couleur verte des bouchons des bouteilles ou des briques.

LA FILIERE FRANÇAISE DU LAIT CONDITIONNE : UN ATOUT POUR LA SOUVERAINETE ALIMENTAIRE DU PAYS

99 % de la demande française couverte par du lait français

Source : Syndilait / FranceAgrimer

En 2023, 99 % du lait consommé en France a été collecté et conditionné sur le territoire. Le taux d'autosuffisance de la filière s'élève à près de 103 %.

Depuis 2015, les importations de lait liquide ont reculé de -90 %. La filière contribue ainsi activement à développer la souveraineté alimentaire du pays.

99 % du lait liquide conditionné
proposé en France
est d'origine française



-90 %
de lait conditionné
importé

2015



Stabilité de la production de lait conditionné en 2023



En 2023, la production des laiteries françaises est restée stable à -0,3 % par rapport à 2022. Elles ont conditionné environ 2,77 milliards de litres de lait, dont environ 2,53 milliards en UHT.

Environ 12 % des 22,7 milliards de litres de lait collectés en France en 2023 ont ainsi été transformés en laits liquides conditionnés. La France se situe en deuxième position des pays collecteurs de lait en Europe, juste après l'Allemagne, qui en a collecté environ 31,5 milliards de litres en 2023.

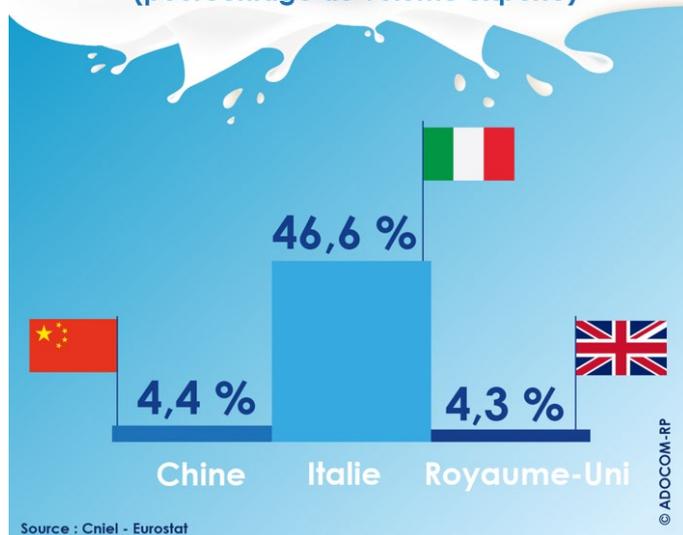
(Source : FranceAgriMer – S.S.P., Enquêtes mensuelles laitières)

2023 : la balance commerciale reste excédentaire

En 2023, les importations de lait liquide restent dérisoires, avec environ 24,8 millions de litres importés (+17 % vs 2022). Les exportations restent majoritaires, avec environ 98,6 millions de litres expédiés hors des frontières du pays (-34,2 % vs 2022). Le solde de la balance commerciale recule de -42,6 %, mais reste positif à +73,9 millions de litres et +69 millions d'euros. (Source : Cniel Eurostat)



LAIT LIQUIDE CONDITIONNÉ : Top 3 des pays clients de la France en 2023 (pourcentage du volume exporté)



Italie, Chine, Royaume-Uni : top 3 des destinations du lait français

Le lait français expédié à l'international est principalement acheté par trois pays : l'Italie où part 46,6 % du lait français exporté, la Chine (4,4 %), à quasi-égalité avec le Royaume-Uni (4,3%). 55 % du lait liquide conditionné envoyé hors des frontières françaises est destiné à l'Union européenne.

Les importations proviennent quant à elles majoritairement de Belgique (65%) et d'Allemagne (15%).

(Source : Cniel Eurostat)

**LA FILIERE FRANÇAISE RESPONSABLE
ET ENGAGEE POUR CONTINUER A OFFRIR
DU LAIT FRANÇAIS AUX FRANÇAIS**



LE MAINTIEN DU JUSTE PRIX DU LAIT : DETERMINANT POUR LA PERENNITE DE LA FILIERE, DE L'ELEVEUR A LA LAITERIE

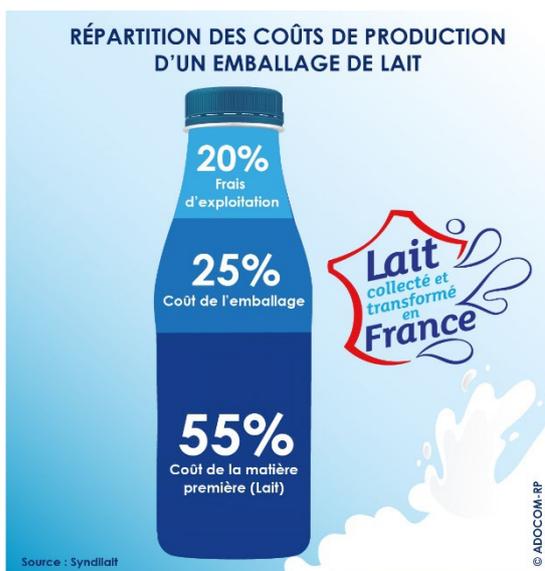
1,06 € le litre de lait ½ écrémé : un prix équitable

Le prix moyen du lait UHT ½ écrémé, qui représente la majorité des laits vendus en grande distribution, avec 61 % des parts de marché volume, s'est établi à 1,06 euro en 2023.

Son prix de vente a été revalorisé de 16 centimes par rapport à 2022, sous le double effet de la hausse des charges et d'un rattrapage après des années de sous-valorisation. Source : Cniel/Circana - Hypers + Supers + EDMP + Drive

Cette revalorisation des prix du lait liquide conditionné vendu en grande distribution est essentielle à la poursuite des activités de la filière française et le prix doit désormais se maintenir à ce niveau pour assurer l'avenir des éleveurs et les laiteries.

Il faut en outre savoir que les coûts de la filière se maintiennent à des niveaux très élevés depuis la survenue de la guerre en Ukraine. Depuis le début du conflit, les coûts de production ont augmenté de l'ordre de +25 % et restent à des niveaux historiquement hauts. Tous les postes sont concernés par les hausses : énergie, emballages, produits de nettoyage ou encore charges salariales.



Bon à savoir

Accessible au plus grand nombre, même en période de fortes tensions sur le pouvoir d'achat, le lait est un produit essentiel pour contribuer à l'équilibre alimentaire des Français, y compris pour les budgets les plus serrés. Le lait liquide conditionné constitue en effet une précieuse source de protéine animale et de calcium, à la fois abordable et facile à consommer, que ce soit au moment du petit-déjeuner, du déjeuner ou du dîner. Il permet de réaliser tous les classiques de la cuisine à moindre coût, mais également d'imaginer de nouveaux plats faits-maison. Cet ingrédient est à la base de recettes salées et sucrées facilement réalisables et moins onéreuses que des plats achetés tout prêt.

La juste rémunération : au cœur de l'enjeu d'attractivité des métiers du lait



Enquête

Un prix équitable : un facteur important pour les Français

Les Français sont attachés à la juste rémunération des producteurs de lait. Ils sont même 7 sur 10 à se dire prêts à payer quelques centimes de plus pour l'éleveur. Ils sont en effet 86 % à dire qu'ils aimeraient que le producteur soit rémunéré correctement.

(Source : enquête réalisée par l'Institut CSA pour le Cniel en décembre 2023.)



La juste répartition de la valeur fait partie des leviers clés pour assurer l'avenir de la filière en encourageant les **éleveurs de vaches laitières** à poursuivre leurs activités et les nouvelles générations à prendre la relève. Le prix est en effet déterminant pour que les éleveurs bénéficient d'une rémunération suffisante permettant de se projeter dans l'avenir : vivre correctement de leur activité, poursuivre la transition de leurs élevages, notamment en matière de décarbonation, trouver un équilibre vie privé/professionnelle. Il s'agit aussi d'assurer la pérennité et la transmission de leurs activités pour continuer à répondre à la demande française avec du lait local.

Quant aux **laiteries**, elles doivent pouvoir continuer à investir et innover pour proposer des laits de qualité, en phase avec les nouvelles attentes des consommateurs et les nouvelles réglementations. Leur avenir dépend également de leur capacité à investir dans l'actualisation de leurs outils de production, après des années de sous-investissement en la matière.



Bon à savoir

D'après les récents résultats du dernier recensement agricole décennal, **l'âge moyen des exploitants laitiers s'élève à 47,6 ans**. De plus, parmi les exploitants d'au moins 60 ans à la tête d'une ferme laitière (11 %), si 44 % prévoyaient une reprise de leur activité, 27 % confiaient ne pas avoir de visibilité sur leur avenir dans les 3 ans et 23 % n'avaient pas encore envisagé leur départ.

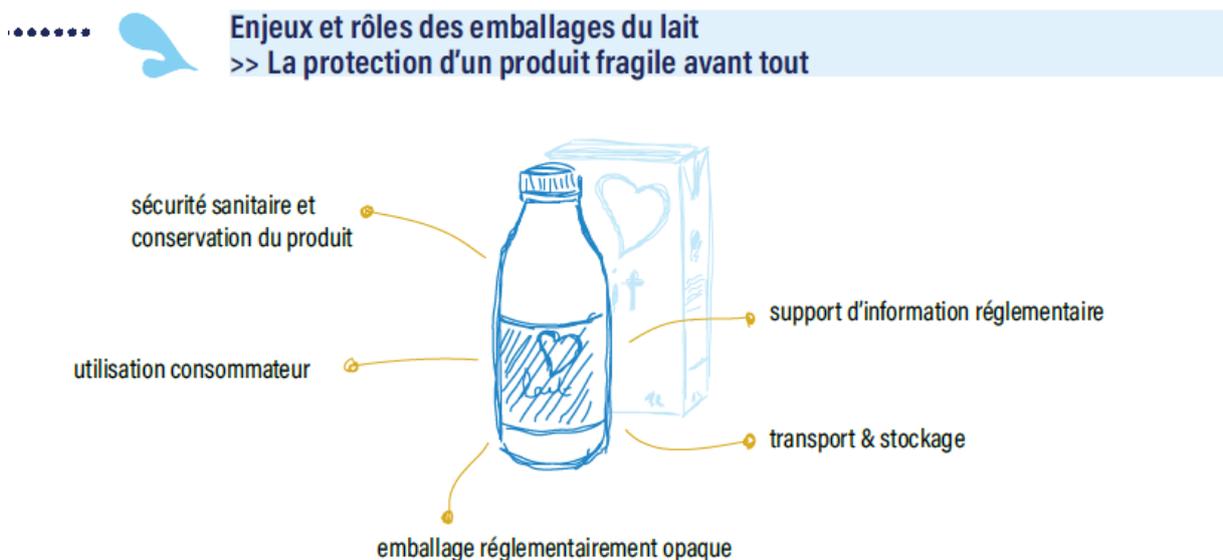
DES INVESTISSEMENTS MASSIFS POUR DÉVELOPPER DES EMBALLAGES HAUTE-TECHNOLOGIE TOUJOURS PLUS ECO-RESPONSABLES

Brique carton ou bouteille plastique : des emballages haute technologie à la pointe de l'écoconception

Le lait UHT représente la quasi-totalité des laits conditionnés vendus en France (98% en 2023). Pour être conservé dans les meilleures conditions, il demande un emballage capable de garantir sa sécurité sanitaire et ses qualités nutritionnelles. Son conditionnement doit donc être parfaitement hermétique, stérile et opaque pour le protéger de la lumière, des micro-organismes et de l'air (oxygène).

Pour répondre à ses impératifs de préservation du lait de consommation, la filière utilise les deux seuls types d'emballages ayant les caractéristiques barrières appropriées disponibles sur le marché : la **brique carton** (49 % des ventes en grande distribution⁶), et les **bouteilles plastiques** (51 %), en **PEHD** (polyéthylène haute densité) ou **PET** opaque (polyéthylène téréphtalate).

Tous **recyclables**, ces emballages s'inscrivent dans une démarche d'amélioration continue et sont à la pointe des innovations en matière d'écoconception.



⁶ Source : CNIEL/Circana

Loi anti-gaspillage : des engagements concrets sur le plastique à usage unique

La loi Anti-Gaspillage pour une Économie Circulaire (AGEC) fixe pour tous les secteurs des objectifs de recyclage, réduction et réemploi (3R) des emballages plastiques à usage unique à l'horizon 2040. La filière du lait vient d'élaborer volontairement sa **feuille de route 3R** sur le sujet et prend des **engagements précis**.

Le secteur est également en ordre de marche pour répondre à l'obligation européenne du bouchon solidaire qui implique environ 45 millions d'euros d'investissement de la part des industriels.

Ces évolutions ne pourront se faire qu'avec la mobilisation de ses partenaires pour réunir les conditions de leur réalisation :

RECYCLAGE : la filière en avance sur les objectifs va encore plus loin

Horizon 2025 : le secteur du lait de consommation **répond déjà aux objectifs de recyclage** puisque tous les emballages en plastique du secteur disposent déjà d'une filière de recyclage opérationnelle en France.

Pour **aller plus loin**, les adhérents de Syndilait/IPLC prennent des engagements en termes de **réincorporation de matière plastique recyclée** : 25 % à l'horizon 2025 et 30 % à 2030.

Une filière pour le recyclage mécanique en boucle fermée du PET opaque a été initiée en 2022 : elle permet un retour au contact alimentaire. Il s'agit aujourd'hui d'optimiser le taux de collecte pour élargir le gisement capté.

45 millions d'euros pour les bouchons attachés : la filière en avance sur sa trajectoire !

Conformément à la réglementation de la directive européenne fixée à juillet 2024, les professionnels de la filière se sont largement mobilisés pour déployer les bouchons attachés afin de les collecter systématiquement en même temps que l'emballage, évitant qu'ils n'échappent au tri. Une évolution haute-technologie qui a nécessité plus de 45 millions d'euros d'investissement, consacrés à la R&D et à l'adaptation des outils de production.

La forte mobilisation des professionnels leur a permis d'aller plus vite que la trajectoire envisagée avec les autorités françaises pour obtenir un délai d'adaptation, qui visait 100 % de la production équipée d'un bouchon solidaire d'ici fin 2025, avec des points d'étape à 70 % en juillet 2024 et près de 90 % à juillet 2025. En effet, 97 % de la production de la filière sera déjà équipée dès janvier 2025 et 100 % d'ici juillet 2025. En juillet prochain, 84 % de la production sera déjà concernée au lieu des 70 % prévus. Une belle performance au vu des difficultés industrielles et techniques rencontrées par les entreprises pour s'adapter.

Zoom sur la réutilisation du plastique recyclé

Bouteilles en plastique recyclé :

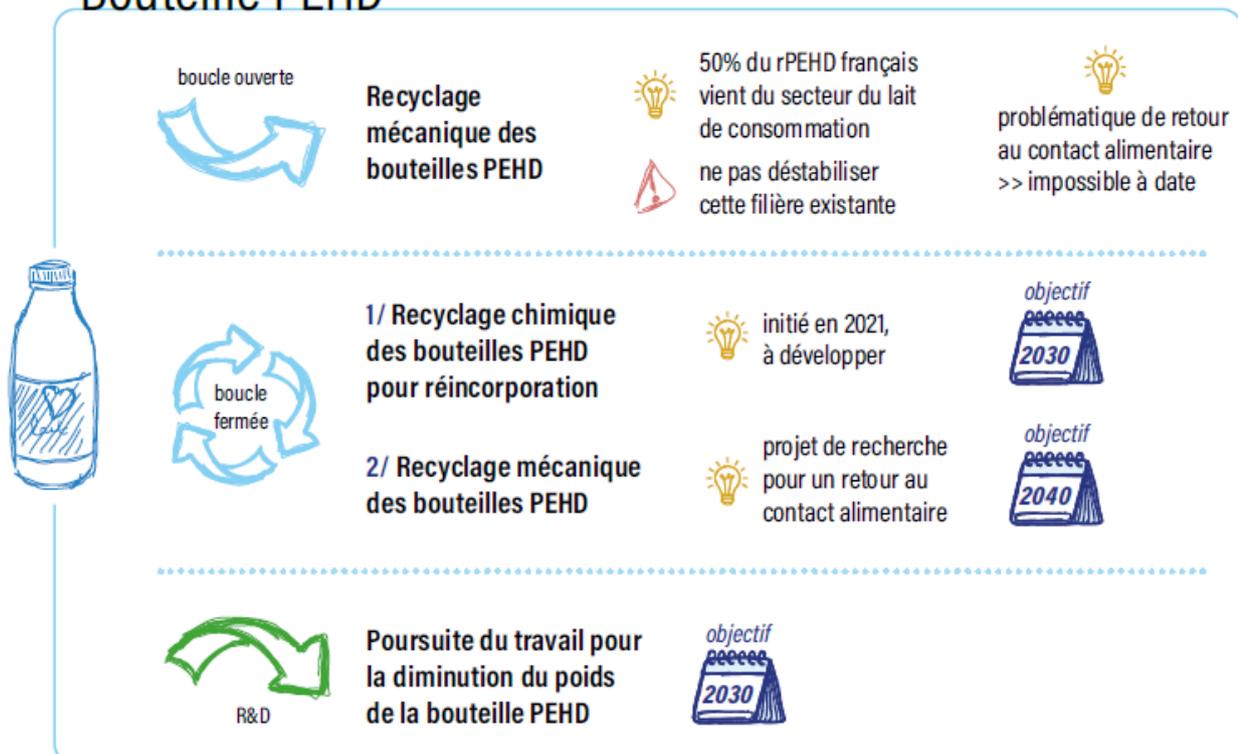
→ La filière lance une expérimentation inédite sur les bouteilles PEHD recyclées en boucle fermée

La filière travaille sur l'utilisation de plastique recyclé dans la conception de ses bouteilles de lait. Conformément à la réglementation, il s'agit en effet d'atteindre **25 % de PET recyclé d'ici 2025** et **30 % de plastique d'ici 2030**.

Pour les **bouteilles en PEHD**, la filière a constitué un consortium qui a débuté une expérimentation inédite, avec le soutien de CITEO, sur la mise en place d'un nouveau type de recyclage avancé, qui permettrait de refaire ce type de bouteilles en boucle fermée. Le projet CIRCULAIT-PE, porté par Valorplast et regroupant Environnement Massif Central, TotalEnergies ainsi que l'IPLC travaille donc sur chaque étape du processus de recyclage, pour permettre l'obtention de PEHD recyclé incorporable (au minimum à hauteur de 30%) dans la fabrication de nouvelles bouteilles de lait. Le défi est d'obtenir un retour au contact alimentaire. Ce projet volontaire a vu le jour à la suite des évolutions réglementaires qui autorisent enfin les professionnels à travailler la boucle fermée de ce matériau.

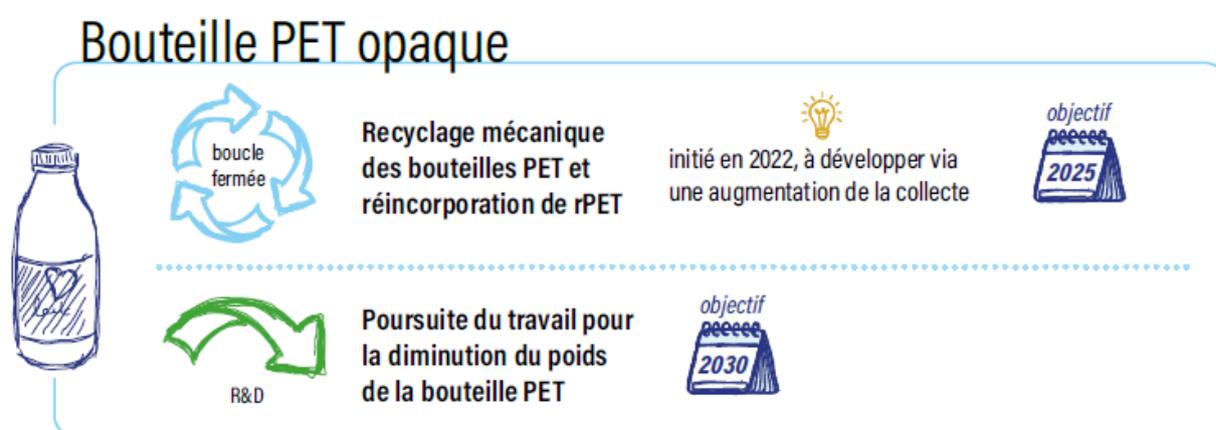


Bouteille PEHD



→ Un nouveau circuit de recyclage pour les bouteilles en PET opaques

La filière engagée dans un Consortium a par ailleurs mis en place en 2022 un circuit de recyclage en boucle fermée spécifique aux bouteilles en **PET opaque**. Ce circuit sera complémentaire à celui du PET transparent déjà existant, qui ne permettait pas de traiter le PET opaque dans des conditions satisfaisantes. Le but du Consortium est qu'une bouteille de lait en PET opaque puisse redevenir une bouteille de lait en PET opaque. Si la technologie est aujourd'hui au point pour réaliser des bouteilles à 100 % issues de PET opaque recyclé, l'enjeu est désormais de collecter des quantités suffisantes de bouteilles pour assurer le bon fonctionnement de ce circuit dédié. Il reste également à convaincre le consommateur à accepter cette bouteille grise.



RÉDUCTION : la filière poursuit ses avancées

Horizon 2040 : Le secteur a fourni des efforts continus de réduction depuis 10 ans. Il s'engage maintenant sur des solutions qui s'inscrivent dans le moyen-long terme nécessitant de la recherche.

Après avoir **réduit de 15 % la quantité de matière utilisée sur les dix dernières années** via des réductions de poids unitaires des emballages primaires, les acteurs du secteur s'engagent sur plusieurs pistes, dont et **l'alignement sur un poids minimal de l'ensemble des emballages** quand cela n'altère pas la fonctionnalité de l'emballage dès 2030 et l'augmentation de la **part de fibre dans les briques pour atteindre 100% à horizon 2040**.

Objectif tri : dépasser les 77 % des emballages collectés dans les bacs jaunes d'ici 2025 et 90 % d'ici 2029

Les professionnels du lait conditionné ont réussi à allier haute technicité des emballages et recyclabilité. Ainsi, aujourd'hui, **toutes bouteilles et briques de lait sont recyclables** avec une filière opérationnelle. Après le tri opéré par les consommateurs, elles sont collectées et traitées par des organismes agréés dans le cadre de CITEO. Aujourd'hui, en moyenne 60 % des emballages de lait conditionné sont triés par les consommateurs, collectés dans les bacs jaunes puis recyclés. Les professionnels se mobilisent pour faire progresser ce taux.

La réglementation fixe en effet un objectif de 90 % de collecte pour les bouteilles plastiques d'ici 2029, avec un objectif intermédiaire à 77% en 2025. La filière souhaite aller plus loin, en atteignant rapidement **100 % de collecte pour tous ses emballages**, y compris la brique carton, **via l'utilisation des bacs jaunes**.

Pour relever le défi, les professionnels se mobilisent en étroite collaboration avec CITEO pour sensibiliser les consommateurs au tri et augmenter significativement les taux de collecte et de recyclage des briques carton et des bouteilles plastiques. La filière reconduit notamment son opération de sensibilisation dans le cadre de la Journée Mondiale du Lait, avec des animations spécifiques durant les Portes Ouvertes dans les laiteries.



« LAIT COLLECTÉ ET CONDITIONNÉ EN FRANCE » : LE SUCCES D'UN LOGO PIONNIER GAGE DE SAVOIR-FAIRE FRANÇAIS

« Lait collecté et conditionné en France » : un logo précurseur devenu une évidence

Le logo « Lait collecté et conditionné en France » lancé en 2015 par les professionnels du lait de consommation réunis au sein de Syndilait, répond aux attentes des Français en identifiant clairement l'origine hexagonale du lait. Ce logo a très vite remporté un vif succès auprès des professionnels de la filière, des distributeurs et des consommateurs. Il est aujourd'hui **présent sur plus de 60 % des bouteilles et briques** de lait proposées dans le commerce.



Preuve de sa pertinence, ce logo a été décliné 2 ans plus tard en « Lait collecté et transformé en France » sur des produits issus de la transformation du lait comme les boissons lactées, la crème, le fromage, les produits frais ou encore le beurre.



Enquête

L'origine française du lait : gage de confiance

Depuis le lancement du logo « Lait collecté et conditionné en France », les Français sont de plus en plus confiants dans le lait français. Ainsi, en 2016, ils étaient 64 % à s'accorder à dire que le lait d'origine française est une garantie de qualité, ils sont désormais 74 %, soit 10 points de plus. Ils sont également aujourd'hui 73 % à déclarer avoir confiance dans la qualité du lait produit en France. Plus que jamais d'actualité, ce logo répond aux attentes très forte en matière d'origine des produits consommés : 83 % des Français jugent important de connaître l'origine du lait consommé.

(Source : enquête réalisée par l'Institut CSA pour le Cniel en décembre 2023.)



Source : Enquête CNIEL / CSA décembre 2023

Un cahier des charges précis

Un cahier des charges très précis détermine l'utilisation du logo « Lait collecté et conditionné en France ». Il repose principalement sur les critères suivants :

- Un lait matière première 100 % française,
- Un lait conditionné en France,
- Un audit annuel sur les sites de conditionnement apposant le logo sur une ou plusieurs références est réalisé par un organisme tiers de contrôle indépendant (Bureau Veritas).

La garantie du soutien au modèle français

Ce logo « Lait Collecté et Conditionné en France » initié par Syndilait, regroupant les fabricants français de lait de consommation a été lancé avec le soutien des producteurs de lait et du ministère de l'Agriculture. Il constitue un moyen de sensibiliser et d'encourager les Français à la consommation citoyenne et il leur garantit un lait 100 % français, issu exclusivement de lait provenant de fermes de l'Hexagone et conditionné sur le territoire.

En achetant du lait français, les consommateurs soutiennent une filière ancrée dans les territoires, favorisant les activités économiques locales, le maintien de l'emploi dans les zones rurales, contribuant à la vie fiscale du pays, à la lutte contre le chômage, etc. Pour renforcer la promesse d'origine, les laiteries utilisant ce logo sont auditées annuellement par un organisme tiers de contrôle indépendant.



**JOURNÉE MONDIALE DU LAIT :
A LA DECOUVERT D'UNE FILIERE
DE PASSIONNES AU CŒUR DE LA VITALITE
DES CAMPAGNES DE FRANCE**

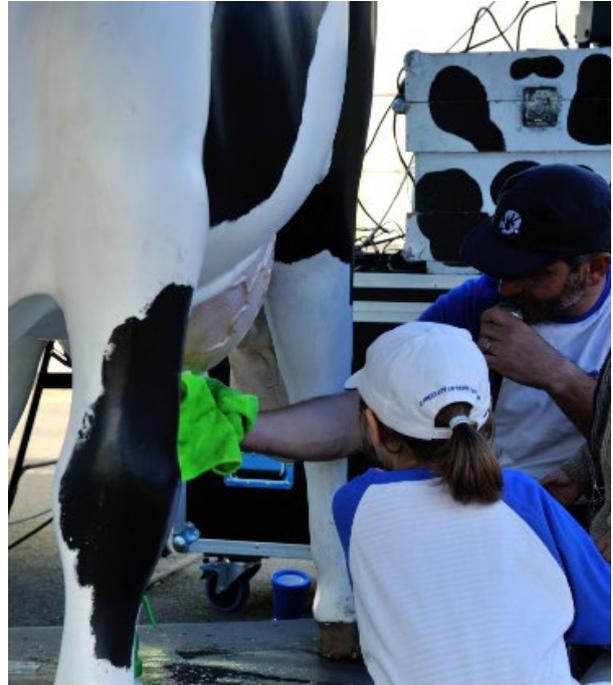


LES LAITERIES OUVRENT LEURS PORTES AU PUBLIC PARTOUT EN FRANCE

Les professionnels du lait liquide conditionné, réunis au sein de Syndilait, fêtent cette année le 10^e anniversaire de leur première participation à « La Journée Mondiale du Lait » organisée chaque 1^{er} juin. C'est en effet en 2014 qu'ils ont pour la première fois pris l'initiative d'ouvrir leurs portes au public. Une opération transparence qui a permis aux consommateurs d'entrer dans les laiteries pour découvrir le parcours du lait avant qu'il n'arrive dans leurs cuisines !

Cette année, ils ont rendez-vous du 1^{er} au 28 juin pour visiter les laiteries près de chez eux.

L'an passé, des milliers de visiteurs se sont pressés dans les laiteries participantes pour découvrir les coulisses du lait de consommation et échanger avec les professionnels présents dans une ambiance conviviale.



Grâce à la mobilisation des professionnels du lait liquide conditionné, les consommateurs ont en effet la formidable occasion de découvrir le savoir-faire des femmes et des hommes qui contribuent chaque jour à leur proposer ce produit si familier. Ces moments privilégiés permettent d'échanger avec des éleveurs laitiers, chauffeur-ramasseur de lait, conducteurs de ligne, responsables qualité, etc. Ces passionnés sont toujours heureux de partager les détails de leurs activités au service d'un produit français plus que jamais d'actualité : à la fois anti-crise et durable. Avec ses emballages recyclables, le lait s'inscrit dans une démarche durable grâce à l'indispensable geste de tri des consommateurs. Un sujet sur lequel la filière tient à sensibiliser les visiteurs avec des animations sur le tri, organisées en partenariat avec CITEO. Syndilait rappelle en effet que le seul impératif pour recycler les emballages de lait, c'est qu'ils soient placés dans la poubelle jaune par les consommateurs.

Pour tout savoir sur la Journée Mondiale du Lait et les Portes Ouvertes :

leblogdulait.fr

Journée Mondiale du Lait : les laiteries mobilisées

Entre le 1^{er} et le 28 juin, 7 laiteries à travers toute la France participent à la grande opération transparence lancée par la filière dans le cadre de la Journée Mondiale du Lait, en ouvrant leurs portes aux consommateurs.

Du pré à la mise en bouteille ou en brique des différents types de laits de consommation, les professionnels des laiteries, accompagnés d'éleveurs laitiers, auront à cœur de mettre en avant leur expertise, au service de la production d'un lait de qualité.

Ils répondront à toutes les questions des visiteurs sur l'ensemble de la filière et leur proposeront des animations spécifiques et ludiques accessibles aux enfants (par exemple : simulation de salle de traite, concours de dessin, quiz, atelier sur le recyclage des emballages). Des démonstrations de recyclage des briques de lait seront également proposées dans certaines laiteries, ainsi que des animations pour encourager le tri des bouteilles de lait.

De plus, les professionnels proposeront des dégustations aux visiteurs qui auront ainsi l'occasion de découvrir l'originalité des bars et fontaines à lait, mis en place dans les laiteries pour leur plus grand plaisir !



Pré-inscription via : leblogdulait.fr

LES LAITERIES VOUS OUVRENT LEURS PORTES

Laiterie	Localité (Département)	Date
Laiterie Coralis	Cesson-Sévigné (35)	5 juin
Laiterie de Verneuil	Verneuil-sur-Indre (37)	1 ^{er} juin
Terra Lacta SLVA	Saint-Gênes-Champagnelle (63)	15 juin
Lactinov	Braine (02)	8 juin
LSDH	Saint-Denis-de-l'Hôtel (45)	4 juin
LSDH	Varenes-sur-Fouzon (36)	5 juin
Candia	Vienne (38)	28 juin

INSCRIVEZ-VOUS ICI :



SYNDILAIT

Cnel

JOURNÉE
MONDIALE
DU LAIT
Le 1^{er} JUIN

Les portes ouvertes laiterie par laiterie

- 1^{er} juin :** **Laiterie de Verneuil** (9h-16h30) à Verneuil (37 - Indre-et-Loire)
- 130 collaborateurs
 - 130 élevages laitiers de la région Centre
 - 34 millions de litres de lait en briques sont conditionnés par an
- Pour plus d'informations : laiterie-de-verneuil.com/
- 4 juin :** **LSDH** (9h00-17h30) à Saint-Denis-de-l'Hôtel (45 - Loiret)
- 680 collaborateurs
 - 1140 producteurs laitiers dans 23 départements français
 - Possibilité de visiter la ferme Fay-aux-Loges (5 mn en voiture)
- Pour plus d'informations : lsdh.fr/
- 5 juin :** **LSDH** (9h00-18h00) à Varennes-Sur-Fouzou (36 - Indre)
- 260 collaborateurs
 - 1140 producteurs laitiers dans 23 départements français
 - Possibilité de visiter la ferme des Champs de la Fontaine à La Vernelle
- Pour plus d'informations : lsdh.fr/
- 5 juin :** **Coralis** (9h00-16h00) à Cesson-Sévigné (35 – Ille-et-Vilaine)
- 120 collaborateurs
 - 400 élevages laitiers collectés
 - 220 millions de litres de lait traités par an dont 72 millions de litres en briques de lait pour l'UHT
- Pour plus d'informations : agrilait.fr
- 8 juin :** **Laiterie Lactinov** (9h-17h) à Braine (02 - Aisne)
- 100 collaborateurs
 - 240 élevages laitiers de sa région
 - +90 millions de bricks UHT par an
 - +80 millions de litres de laits traités par an
- Pour plus d'informations : lactunion.com
- 15 juin :** **Laiterie Terra Lacta** (9h00/17h30) à Auzances (63 – Puy-de-Dôme)
- 116 collaborateurs
 - 170 élevages laitiers collectés
 - 100 millions de litres de lait traités par an
- Pour plus d'informations : terralacta.com
- 28 juin :** **Candia** (9h/16h30) à Vienne (38 – Isère)
- 230 collaborateurs
 - 1400 producteurs de lait collectés
 - 310 millions de litres de lait traités par an
- Pour plus d'informations : candia.fr

Toute l'actualité de la Journée Mondiale de Lait sur le web et les réseaux sociaux

Leblogdulait.fr propose toutes les informations sur la Journée Mondiale du Lait et permet de faire le point sur l'ensemble des animations organisées en France. Des informations qui sont également à suivre sur X, via @journeedulait, et #journeedulait. Par ailleurs, le blog propose de nombreuses informations sur la filière du lait de consommation, qui totalise dans les terroirs français près de 24 000 emplois directs et indirects. On peut également y retrouver des informations pratiques sur le lait, ses qualités nutritionnelles, des recettes, etc.

Une Journée Mondiale pour une boisson universelle

Chaque année depuis 2001, la FAO (l'Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture) valorise le lait le 1^{er} juin en faisant la promotion de la Journée Mondiale du Lait. Si cette journée était surtout reprise les premières années par les pays en voie de développement, en axant les actions menées sur les bienfaits nutritionnels du lait, des opérations sont maintenant menées un peu partout dans le monde, en liant la journée aux spécificités locales du lait. Les thématiques traitées se sont ainsi élargies.



L'objectif de cette journée est de faire connaître toutes les facettes de cet "or blanc" : les produits et leurs qualités, les modes de production et de conservation, l'organisation de l'industrie et de la filière laitière, les atouts nutritionnels, l'importance dans l'économie locale, la consommation, etc.

Des pays du monde entier ont participé à cet évènement ces dernières années, parmi lesquels : Allemagne, Autriche, Bangladesh, Belgique, Brésil, Chine, Colombie, Croatie, Émirats arabes unis, Espagne, États-Unis, Finlande, Inde, Irlande, Italie, Japon, Malawi, Malaisie, Mali, Mauritanie, Niger, République Dominicaine, Russie, Thaïlande, Tanzanie, Turquie, Venezuela, etc.

La Journée Mondiale du Lait est organisée en France par SYNDILAIT en partenariat avec de nombreux acteurs du secteur du lait de consommation : l'interprofession laitière (CNIEL), SIG COMBIBLOC, PDG Plastiques et SGT France.

LA FILIERE DU LAIT CONDITIONNE : DES ACTIVITES ET DES EMPLOIS LOCAUX

24 000 emplois dans toute la France

En France, 26 laiteries, réparties sur tout le territoire, conditionnent du lait de consommation au nom d'une quinzaine de sociétés. Les territoires ruraux, et plus précisément les communes de moins de 15 000 habitants, ont une importance particulière en accueillant 85% des salariés employés dans les laiteries.

Au total, la filière du lait liquide conditionné représente en France environ 24 000 emplois : 6 000 emplois directs et environ 18 000 emplois indirects.



Des activités locales et une logistique de proximité

Les laiteries sont situées au plus près des producteurs de lait pour faciliter la collecte, limitant l'empreinte carbone du lait français. Matière première fragile, le lait doit en effet être transporté dans les 72h à la laiterie. En moyenne, seuls 10 kilomètres de parcours sont nécessaires à la collecte de 1 000 litres de lait.

Les laiteries jouent donc un rôle capital dans le **maintien du tissu économique et de l'activité des campagnes**. Une activité pérenne, étant donné le caractère peu délocalisable des fermes laitières et des prairies et cultures qui fournissent l'essentiel de l'alimentation du troupeau. Source d'activité dans les zones rurales, la filière participe à la vitalité économique des différents territoires de France.

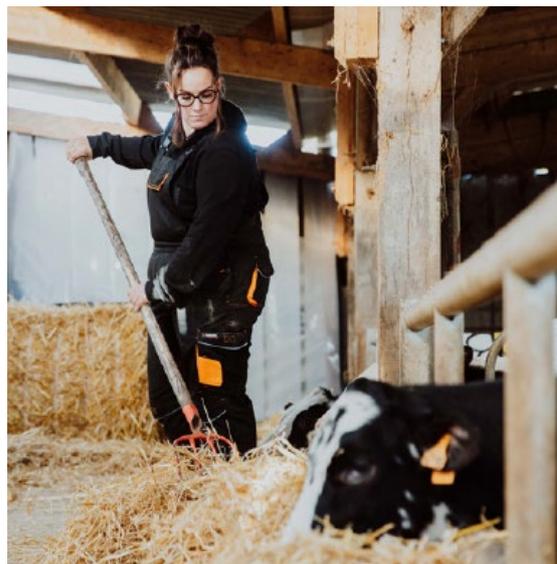


50 000 fermes laitières à taille humaine

Source : Agreste 2024- recensement agricole de 2020

Riche d'une large diversité de terroirs, la France est, par nature, un grand pays laitier. Présents dans la majorité des départements français, les éleveurs laitiers sont le plus souvent indépendants et adaptent leurs modes de production aux différents terroirs pour produire le meilleur lait.

Deuxième pays producteur en Europe après l'Allemagne, La France compte près de 50 000 fermes ayant au moins 10 vaches laitières. Le lait issu de leur production est destiné à la fabrication de l'ensemble des produits laitiers, dont le lait de consommation.



Ces fermes restent à taille humaine. Elles font moins de 120 hectares en moyenne et élèvent 70 vaches. La majorité d'entre elles (68 %) compte des troupeaux de moins de 80 vaches et 95 % moins de 150. La taille moyenne des troupeaux reste en France bien inférieure à celle des pays nordiques européens, de l'Allemagne ou du Royaume-Uni, où les fermes de plus de 1 000 vaches sont désormais courantes.

Des fermes autonomes en fourrages et des vaches en plein air

Source : Agreste 2024- recensement agricole de 2020

L'alimentation des bovins repose avant tout sur des fourrages, notamment pâturés. 97 % des exploitations laitières mettent leurs bovins au pâturage sur les terres de l'exploitation au moins une partie de l'année. Les exploitations laitières sont très autonomes en fourrages : 84 % d'entre elles sont autonomes à plus de 90 % en fourrages et seulement moins de 2 % ont une autonomie inférieure à 50 %.

Les fermes laitières françaises ne produisent pas toujours que du lait. 13 % élèvent différents types de bovins et 13 % diversifient davantage encore leurs productions en « polyculture/polyélevage ».



P.DUREUIL /

Plus de 2 emplois par ferme laitière

Source : Agreste 2024- recensement agricole de 2020

122 000 personnes travaillent de manière permanente dans les 50 000 fermes laitières françaises (au moins huit mois dans l'année), soit en moyenne 2,45 personnes par exploitation (représentant 2,20 ETP⁷ par exploitation). 72 % sont des chefs d'exploitation et coexploitants, et 95 % d'entre eux travaillent à temps complet sur leur exploitation. Ils assurent les trois-quarts de la charge de travail.

⁷ Equivalent Temps Plein

A LA DÉCOUVERTE

DES COULISES 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.

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.

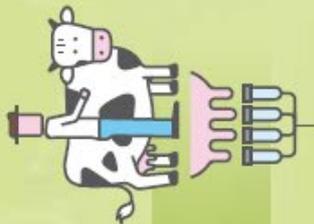


3

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 ».



2

ÉTAPE SALLE DE TRAITE
Les vaches y sont traitées chaque jour, matin et soir.



1

DU PRÉ EN ÉTÉ À LA STABILISATION 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.



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 XIXème 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.

8

LES PROCESSUS ÉCRÉMEUSE ET MÉLANGEUR

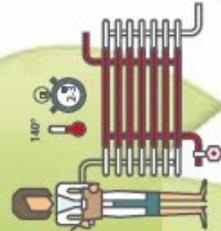
En tournant à toute allure, cette machine sépare la crème et le lait. Puis, en fonction du lait souhaité, on remélange plus ou moins de crème avec le lait : sans matière grasse pour le lait écrémé, 1,5% de MG pour le lait demi-écrémé et 3,5% de MG pour le lait entier.



9

LA STÉRILISATION UHT (ULTRA HAUTE TEMPÉRATURE)

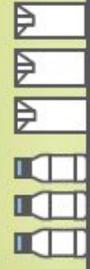
Le lait est chauffé à plus de 140°C pendant quelques secondes. Tous les micro-organismes sont ainsi détruits.



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.



UNE CONSERVATION 100% NATURELLE POUR UN LAIT DE HAUTE QUALITE A LA TRAÇABILITE EXEMPLAIRE AVEC L'IPLC



Lait UHT ou pasteurisé : deux processus de conservation par la chaleur

Le lait qui arrive à la laiterie est un produit sensible. S'il n'était pas traité et conditionné dans des délais très courts, il deviendrait très rapidement impropre à la consommation. Cependant, après son passage en laiterie, le lait conditionné reste un produit 100 % naturel. Il ne contient aucun additif ni conservateur. Il ne bénéficie en effet que de traitements physiques (chauffage) permettant sa conservation à plus ou moins long terme. La durée de conservation va de quelques semaines (2 à 3 semaines) au réfrigérateur pour le lait traité à basse température par la technique de pasteurisation jusqu'à quelques mois (4 à 6 mois en moyenne) à température ambiante pour le lait traité à Ultra Haute Température (UHT) et proposé dans des emballages spécifiques et aseptiques, bouteilles

plastiques ou briques carton hermétiques à l'air et à la lumière.

Brique ou bouteille : des emballages haute technologie pour un lait longue conservation

Le lait UHT représente la quasi-totalité des laits conditionnés vendus en France. Pour être conservé dans les meilleures conditions, il demande un emballage capable de garantir sa sécurité sanitaire et ses qualités nutritionnelles. Son conditionnement doit donc être parfaitement hermétique, stérile et opaque pour le protéger de la lumière, des micro-organismes et de l'air (oxygène).

Pour répondre à ses impératifs de préservation du lait de consommation, la filière utilise les deux seuls types d'emballages ayant les caractéristiques barrières appropriées disponibles sur le marché : la **brique carton** et les **bouteilles plastiques** en **PEHD** (polyéthylène haute densité) ou **PET** opaque (polyéthylène téréphtalate).

Tous **recyclables**, ces emballages s'inscrivent dans une démarche d'amélioration continue et sont à la pointe des innovations en matière d'écoconception



Garantie IPLC : les 25 ans d'une démarche volontaire gage de qualité supplémentaire

L'Institut Professionnel du Lait de Consommation (IPLC) fête cette année ses 25 ans. Il a en effet été créé en 1999 par les fabricants de lait de consommation. Il représente aujourd'hui 26 laiteries en France et 95 % du marché français du lait de consommation. Ses 15 entreprises adhérentes s'engagent dans une démarche volontaire collective permettant d'avoir une vision globale de la qualité du lait de consommation vendu sur le marché français. Elle repose sur un processus complet d'inspections des laiteries et de prélèvements du lait présent sur le marché. Les entreprises adhérentes à cette démarche volontaire de qualité sont facilement identifiables grâce au logo « Garantie IPLC » figurant sur leurs briques et bouteilles de lait. La présence de ce logo assure le respect des bonnes pratiques des laiteries, notamment en termes de qualité des matières premières, de processus de fabrication et d'hygiène, d'autocontrôles et de traçabilité et de qualité de produit fini.



Une traçabilité efficace : 4 heures de l'emballage à la ferme

Conformément à la réglementation, tous les laits mis sur le marché doivent faire l'objet d'une traçabilité, c'est-à-dire d'une obligation pour le conditionneur de pouvoir retrouver tous les éléments constituant son produit.

Le cahier des charges de l'IPLC demande en plus à ses adhérents que toutes les informations sur l'origine du produit puissent être retrouvées rapidement.



©C.HELSELY CNIEL

NUTRITION ET GASTRONOMIE : LE LAIT DANS TOUS SES ETATS EN CUISINE !



LE LAIT BOISSON OU LE LAIT INGREDIENT : UN SOLIDE ALLIE POUR LES OS ! L'AVIS DU DR PLUMEY



Enquête

L'apport en calcium du lait bien connu des Français

Les Français sont conscients des bénéfiques nutritionnels du lait. Ils sont notamment 67 % à déclarer qu'il s'agit de la meilleure source naturelle de calcium. De plus, ils sont 70 % à savoir qu'en plus du calcium, le lait apporte une multitude de vitamines et minéraux.

(Source : enquête réalisée par l'Institut CSA pour le Cniel en décembre 2023.)

L'avis du Dr Laurence PLUMEY, Médecin Nutritionniste :

« Le lait est une boisson exceptionnellement nutritive, dont l'intérêt nutritionnel réside essentiellement dans sa richesse en protéines (7g/bol de 200 ml) et en calcium (240 mg/bol de 200 ml). En somme, il a la combinaison idéale pour assurer la croissance et la solidité osseuse. Ce n'est donc pas sans raison qu'il est idéalement consommé par les enfants et recommandé par Santé Publique France.

En revanche, plus les années passent, plus sa consommation a tendance à diminuer. Les raisons sont multiples, mais les idées reçues et l'impression de digestion un peu laborieuse peuvent parasiter ce qui était auparavant une habitude bien ancrée.

Cette baisse de consommation ne serait pas dommageable si les laitages et le fromage pouvaient prendre le relais, mais malheureusement ce n'est pas le cas. C'est la raison pour laquelle **les apports calciques ne sont pas couverts chez 40% de la population adolescente et adulte, ce qui fragilise la matrice osseuse.**

Continuons comme cela, et nous assisterons bientôt à **une épidémie de fractures ostéoporotiques** qui, déjà, concerne 40% des femmes de 75 ans ! Alors battons-nous pour sauver nos os, qui ont besoin de 300 mg de calcium par jour. **À défaut de boire du lait, mangeons-en !**



En effet, les idées de recettes ne manquent pas, tant dans le registre du sucré (œufs au lait, île flottante, riz au lait, crêpes nature ...) que dans le registre du salé (quiches, flans de légumes). En moyenne, une part de l'une de ces recettes apporte 100 mg de calcium. Il suffit d'en manger trois par jour et le compte est bon. »



Bon à avoir

« 300 mg de calcium par jour : c'est possible !

Au petit déjeuner : du porridge avec du lait et des flocons d'avoine

L'après-midi : un riz au lait

Au dîner : une quiche lorraine ou une quiche aux légumes. »



**LE LAIT : LA CREME DES INGREDIENTS
POUR DE BONS PETITS PLATS FAITS-MAISON
5 IDEES RECETTES FACILES A REALISER**

FLAN MAGIQUE AUX POMMES

Pour 8 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

Ingrédients

- 500 ml de lait
- 1,1 kg de pommes
- 125 g de farine
- 80 g de sucre
- 3 œufs
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 25 g de beurre



CRÉDIT PHOTO ET RECETTE : ANNELYSE CHARDON/ CNIEL

Préparation

- Beurrez le fond et les côtés d'un moule rond avec 10 g de beurre.
- Épluchez les pommes, retirez le trognon puis découpez-les en tranches fines à la mandoline ou au couteau. Disposez-les dans le moule.
- Versez la farine et le sucre dans un saladier, cassez les œufs au centre. Fouettez en incorporant peu à peu le lait. Ajoutez l'extrait de vanille et versez la pâte sur les pommes. Ajoutez le reste du beurre en dés sur le dessus.
- Faites cuire au four à 180°C pendant 15 min, puis baissez le feu à 150°C et laissez encore cuire 45 min. Laissez complètement refroidir avant de démouler.

Astuce : servir pour le goûter avec des verres de lait chaud à la cannelle et au miel.

RIZ AU LAIT FRAISE ET Caramel

Pour 6-8 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 50 minutes

Ingrédients

- 1 L de lait
- 150 g de riz rond à risotto
- 15 g de sucre
- 25 g de bonbons à la fraise
- 1 c. à soupe de coulis de fruits rouges
- 40 g de bonbons au caramel



CRÉDIT PHOTO ET RECETTE : ANNELYSE CHARDON / CNIEL

Préparation

- Mettez le riz dans une casserole d'eau froide. Portez à ébullition et laissez cuire 2 minutes puis égouttez et rincez le riz.
- Remettez dans la casserole avec le lait, le sucre, portez à frémissement puis laissez cuire à feu très doux environ 40 minutes.
- Versez la moitié du riz au lait dans une seconde casserole. Ajoutez les bonbons à la fraise et le coulis de fruits rouges dans une moitié du riz et les bonbons au caramel coupés en morceaux dans l'autre moitié du riz. Laissez cuire encore 10 min environ en mélangeant de temps en temps puis versez dans des petits pots et laissez complètement refroidir.

Astuce : pour un riz au lait classique, augmenter légèrement la quantité de sucre et ajouter un peu de vanille.

ÎLES FLOTANTES EXOTIQUES

Pour 4-6 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 450 ml de lait
- 4 œufs
- 50 g de sucre
- 1 c. à café de fécule de maïs
- 200 g de coulis mangue/passion
- Noix de coco râpée
- 1 fruit de la passion



CRÉDIT PHOTO ET RECETTE : ANNELYSE CHARDON/ CNIEL

Préparation

- Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Fouettez les jaunes d'œufs avec 25 g de sucre et la fécule de maïs dans un saladier. Portez à ébullition le lait dans une casserole. Versez, les 2/3 du lait bouillant sur les jaunes en fouettant puis reversez le mélange dans la casserole. Mélangez sur le feu jusqu'à ce que la préparation atteigne 83°C ou nappe la cuillère (c'est quasiment instantané) et versez dans un saladier. Ajoutez le coulis mangue-passion, mélangez, couvrez et placez au réfrigérateur.
- Fouettez les blancs en neige. Quand ils commencent à mousser, ajoutez 25 g de sucre et continuez de fouetter jusqu'à avoir une texture ferme. A l'aide d'une cuillère disposez des tas de blanc en neige sur une assiette et faites cuire au four à micro-ondes pendant 25 secondes à 800 W. Puis saupoudrez-les de noix de coco râpée.
- Versez la crème mangue-passion dans des coupes, ajoutez les blancs cuits et un peu de pulpe de fruit de la passion. Servez.

Astuce : pour préparer votre coulis maison, mixez et filtrez la pulpe de 2 fruits de la passion puis mixez avec 180 g de mangue. Si vous n'avez pas de four à micro-ondes, cuisez les blancs en neige 10 min environ au four à 120°C.

SOUPE DE LAIT ET PETITS POIS

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 1,5 L de lait entier
- 3 jaunes d'œufs
- 100 g de petits pois frais écossés
- 4 tranches de pains assez fines
- 1 petite cuillère de graines de moutarde
- 1 pincée de cannelle
- L'écorce d'un petit citron
- 4 petites branches de thym frais
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de sucre



CRÉDIT PHOTO & STYLISME / RECETTE : ANNE KEROUÉDAN / CNIEL

Préparation

- Cuire les petits pois dans une casserole d'eau salée, égouttez et réservez.
- Chauffez jusqu'à ébullition, le lait avec l'écorce de citron, les graines de moutarde, la cannelle, le sel et le sucre. Passez-le à la passoire.
- Déposez les tranches de pain dans le fond de la casserole vidée, et versez la moitié du lait aromatisé par-dessus, couvrez et maintenez sur un feu très doux. Délayez les jaunes d'œufs dans le reste du lait tiède, et l'ajouter dans la casserole.
- Remuez à l'aide d'un fouet pour que le pain se mélange bien au lait. Ajoutez les petits pois, le thym et un filet d'huile d'olive au moment de servir.

Astuce : vous pouvez adapter la recette, en recette sucrée, en remplaçant l'écorce de citron par 4 graines de cardamome et 1 pincée de cannelle, les petits pois, le thym et les graines de moutarde par du chocolat noir en poudre, et décorer avec des amandes effilées toastées.

GRATIN DE CHOU-FLEUR ET CAROTTE

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 + 15 minutes

Ingrédients

- 1 chou-fleur
- 2 carottes
- Sel et poivre

Béchamel :

- 40 g de beurre demi-sel
- 40 g de farine
- ½ litre de lait
- ½ cuillère à thé de noix de muscade râpée
- 5 branches de persil



CRÉDIT PHOTO & STYLISME / RECETTE : ANNE KEROUÉDAN / CNIEL

Préparation

- Nettoyer et découper le chou-fleur et les carottes. Les cuire dans une marmite d'eau salée pendant 20 mn.
- Préparer la béchamel : faire fondre le beurre à feu doux dans une casserole, ajouter la farine en plusieurs fois sans arrêter mélanger, une fois la pâte bien homogène, la retirer du feu. Dans une autre casserole, porter le lait à ébullition. Remettre la casserole avec la pâte à feu très doux et verser le lait chaud progressivement sans cesser de mélanger pour que la béchamel épaississe. Assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade râpée.
- Dans un plat à gratin, étaler un fond de béchamel, puis disposer les légumes égouttés par-dessus, verser le reste de béchamel, saler et poivrer.
- Enfourner à 180°C pendant 15mn en position haute dans le four pour que cela gratine.

Astuce : ne jetez pas les feuilles du chou-fleur, vous pourrez faire une soupe avec !

Pour tout savoir de la Journée Mondiale du Lait,
rendez-vous sur :
leblogdulait.fr
@journeedulait
#journeedulait

À propos de SYNDILAIT

SYNDILAIT est l'organisation professionnelle regroupant en France la majorité des fabricants de laits de consommation liquides : laits frais pasteurisés, laits de longue conservation stérilisés UHT, laits élaborés, laits aromatisés. Cette organisation représente quinze entreprises.

Arnault, Sandra & Cie / ADOCOM-RP – Service de Presse SYNDILAIT
vous remercient de votre attention
Tel : 01.48.05.19.00. – Courriel : adocom@adocom.fr

The logo for ADOCOM-RP features the text 'ADOCOM-RP' in a bold, serif font. A red graphic element, resembling a stylized 'A' or a flame, is positioned above the 'O' in 'ADOCOM'.

AGENCE DOGNIN COMMUNICATION
11 rue du Chemin Vert - 75011 Paris - Tél : 01.48.05.19.00 - Fax. : 01.43.55.35.08
e-mail : adocom@adocom.fr - site : www.adocom.fr
Qualification : Agence Certifiée OPQCM