

Factsheet

Qu'est-ce que le lait?



Description du produit:

- Le lait de vache est une émulsion naturelle de couleur blanchâtre qui se forme dans les glandes mammaires de l'animal.
- Il constitue la source de nourriture exclusive des veaux avant que ceux-ci puissent consommer d'autres aliments.
- Il représente également un aliment essentiel pour l'homme compte tenu de la palette extrêmement riche de nutriments qu'il contient.
- Conformément à l'ordonnance suisse sur les denrées alimentaires d'origine animale, le terme "lait" est réservé au lait de vache. Le lait des autres mammifères doit être mentionné comme tel, p. ex. lait de brebis.

Informations nutritionnelles pour 1dl de lait entier:

- 280kj / 68kcal
- 3,2g de protéines lactiques (très précieuses d'un point de vue biologique)
- 4,9g de lactose (facilitant la digestion)
- 3,9g de graisse lactique (très digeste)
- 87,2g d'eau
- 800mg de vitamines et de minéraux (première source naturelle de vitamines A, D, B2 et B12, ainsi que de minéraux).



Un peu d'histoire:

- L'homme est le seul mammifère qui consomme le lait d'autres espèces.
- L'économie laitière est apparue il y a environ 12 000 ans, en même temps que l'agriculture.
- L'appareil digestif humain permet de digérer le lactose depuis environ 8000 ans.
- La première production de lait à grande échelle remonte au XVIe siècle.
- Le XIXe siècle marque la découverte de différents modes de conservation (pasteurisation, homogénéisation, réfrigération).

Fabrication:

- Le lait cru est obtenu par la traite (manuelle ou mécanique).
- Pour rendre le lait non traité (lait cru) apte à la consommation, il est nécessaire de le chauffer afin d'en éliminer les germes et de permettre sa conservation. Divers procédés sont utilisés:
 - Pasteurisation: lait chauffé à au moins 72°C pendant 15 secondes, refroidissement rapide: forte réduction du nombre de germes/lait apte à la consommation.
 - Pasteurisation haute: lait chauffé à une température comprise entre 85 et 134°C, élimination des germes/lait apte à la consommation, durée de conservation un peu plus longue que celle du lait pasteurisé, mais plus courte que celle du lait UHT.
 - Procédé UHT: lait chauffé à une température comprise entre 135 et 155°C pendant quelques secondes, élimination des germes, durée de conservation de 8 à 12 semaines à température ambiante et avant ouverture. La majeure partie des vitamines contenues dans le lait



sont préservées au cours de ce processus. Une cuisson à la casserole entraîne en revanche une perte importante de vitamines.

L'homogénéisation est associée à la pasteurisation ou au procédé UHT. Les gouttelettes de matière grasse en suspension sont fractionnées et réparties dans le lait sous l'effet d'une forte pression, ce qui les empêche de se décanter (formation de crème à la surface).

Conservation:

- Le producteur est tenu d'indiquer la date de durée de conservation minimale ou la date limite de consommation sur l'emballage.
- Le lait pasteurisé, le lait soumis à pasteurisation haute et le lait UHT doivent être conservés au réfrigérateur après ouverture.

Variétés:

- Les différentes variétés de lait se distinguent par leur teneur en matière grasse et par le traitement thermique qui leur est appliqué pour les conserver:
 - Lait entier:
 - Lait cru pasteurisé, soumis à pasteurisation haute ou UHT
 - Teneur en matière grasse naturelle et non modifiée d'environ 3,8%
 - Lait standardisé:
 - Lait pasteurisé, soumis à pasteurisation haute ou UHT
 - Lait entier contenant au moins 3,5% de matière grasse
 - Lait partiellement écrémé contenant 2,7% de matière grasse (lait drink)



- Lait partiellement écrémé contenant 1,5% de matière grasse (lait demi-écrémé)
- Lait maigre contenant 0,5% de matière grasse maximum
- Lait sur mesure:
 - Répond à des besoins alimentaires spécifiques (grossesse, allaitement, période de stress, besoin accru en calcium, etc.)
 - Lait sans lactose
 - Lait enrichi en calcium et en vitamine D
- Boissons lactées
 - Energy Milk
 - Choco Milk
 - Cool Milk

Utilisation:

- Nature, chaud ou froid
- Comme boisson chaude avec du chocolat, du caramel, de la vanille, diverses épices, des arômes de fruits
- Sous forme de café latte, de latte macchiato, dans le thé ou le café
- Sous forme de milk-shake aux fruits, aux petits fruits ou aux légumes
- Agrémenté de muesli ou de céréales
- Dans des desserts (flans, puddings, crèmes, glaces, etc.)
- En pâtisserie
- Dans des sauces, p. ex. la béchamel
- Pour fabriquer ses propres yogourts
- Attention! Le lait caillé au contact de substances acides.



Trois portions journalières:

- 1 dl de lait entier contient 120mg de calcium. 2dl de lait entier équivalent à une portion de lait.
- Le lait et les produits laitiers entiers représentent une source idéale de calcium et de vitamine D, deux substances essentielles pour avoir des os solides et des dents saines.
- Trois portions quotidiennes de lait et de produits laitiers permettent de couvrir les deux tiers des besoins en calcium.

Santé:

- Le lait contient une vaste palette de nutriments naturels offrant une qualité exceptionnelle, notamment de précieuses protéines du lait, de la matière grasse lactique très digeste, des vitamines A, B2, B12 et D et du calcium.
- Le lait constitue la meilleure source de calcium et de vitamine D, deux substances essentielles à la solidité des os et des dents.
- Le lait est une excellente source de protéines pour les végétariens.

