

## Pourquoi la Journée du lait à la pause ?

Nous avons créé ce document afin d'aider les organisateurs·trices de la Journée du lait à la pause à communiquer avec la direction de l'école ainsi qu'avec les parents et les enseignant·es. Pour la planification, nous vous recommandons d'utiliser la check-list actualisée, disponible sur le site [www.swissmilk.ch/laitalapause](http://www.swissmilk.ch/laitalapause). Si vous avez des questions, Mme Anne Etienne, responsable du projet Journée du lait à la pause ([anne.etienne@swissmilk.ch](mailto:anne.etienne@swissmilk.ch), tél. 031 359 57 54), se fera un plaisir de vous renseigner.

## Pourquoi la Journée du lait à la pause ?

La Journée du lait à la pause est une action menée à travers tout le pays par Swissmilk, en collaboration avec l'Union suisse des paysannes et des femmes rurales (USPF). Ce jour-là, plus de 260 000 élèves reçoivent un verre de lait de la part de femmes rurales et de bénévoles motivés. Si les enfants ne manqueront pas de se régaler, ces dix-heures sont aussi l'occasion pour eux de se familiariser avec le monde agricole.

### Apprendre par l'expérience

Cette action ne se limite pas au plaisir gustatif des enfants : elle a aussi une dimension éducative, en lien avec les thématiques du Plan d'études romand telles que l'alimentation, l'agriculture et la durabilité. Swissmilk met à disposition du matériel pédagogique adapté à chaque niveau : [www.swissmilk.ch/ecole](http://www.swissmilk.ch/ecole). En partageant une portion de lait à la récré, les élèves mettent leurs sens en éveil.

### À la découverte de l'agriculture locale

Le lait est en grande partie servi par des femmes rurales de la région, qui représentent pour les élèves un lien direct avec l'agriculture et la production laitière locales. À travers ces rencontres, véritables traits d'union entre ville et campagne, les enfants comprennent mieux d'où viennent les aliments qu'ils consomment.

### Un moment pour savourer... et réfléchir

La Journée du lait à la pause est l'occasion pour les enfants de réveiller leurs papilles. En prenant le temps de déguster un verre de lait pour les dix-heures, ils découvrent ce qui fait la richesse et la qualité des produits locaux.

## Réponses aux questions et objections courantes

### 1. « Le lait ne fait plus partie des recommandations alimentaires pour les enfants. »

Selon les recommandations alimentaires suisses, les produits laitiers font partie intégrante d'une alimentation équilibrée pour les enfants. Trois portions par jour fournissent du calcium, des protéines et d'autres nutriments.<sup>i</sup> Une portion correspond par exemple à 2 dl de lait ou à 150-200 g de yogourt.<sup>ii</sup>

### 2. « Et si on a une intolérance au lactose ? »

Lors de la Journée du lait à la pause, du lait sans lactose peut être proposé. Il suffit d'en tenir compte lors de l'organisation.

### **3. « Les boissons lactées sucrées sont interdites dans notre école. »**

Nous recommandons de servir du lait nature. Sous réserve que l'école soit d'accord, il est possible de proposer de l'Ovomaltine ou de la poudre à milkshake à la fraise à titre exceptionnel (comme pour les goûters d'anniversaire).

### **4. « Et si l'on est végétalien ? »**

La participation est facultative, les enfants sont libres de ne pas boire de lait.

### **5. « Les boissons végétales sont plus écologiques que le lait. »**

Si l'on ne considère que l'impact environnemental par litre, il est vrai que les boissons végétales tirent leur épingle du jeu par rapport au lait. Néanmoins, d'un point de vue nutritif, leur valeur est loin d'être la même : la balance penche clairement du côté du lait, car il contient naturellement de nombreux nutriments essentiels, tels que des protéines et du calcium. C'est un aspect qui mérite d'être pris en compte dans une comparaison juste et non biaisée.

Par ailleurs, en Suisse, les deux tiers de la surface agricole utile sont constitués d'herbages. Ces terrains ne sont pas propices aux grandes cultures, mais la végétation qui les recouvre fournit un fourrage de qualité aux vaches, qui contribuent à leur tour à la préservation des sols. Cette spécificité fait de notre pays un environnement idéal pour la production laitière.

### **6. « Quid du bien-être animal ? »**

La Suisse dispose de l'une des législations les plus strictes qui soient en matière de protection des animaux<sup>iiiiiv</sup>. Les enseignant·es peuvent traiter la question de l'élevage, en s'aidant par exemple des supports pédagogiques mis à disposition par Swissmilk.

### **7. « Avec la Journée du lait à la pause, Swissmilk fait de la publicité dans les écoles ; nous nous y opposons. »**

Les logos et le matériel publicitaire sont utilisés avec parcimonie dans les écoles. Swissmilk représente la filière du lait, mais ne commercialise pas de produits. Le matériel pédagogique mis à disposition est objectif et conforme au programme scolaire (Plan d'études romand). En outre, il nourrit la réflexion des élèves sur la thématique du lait.

### **8. « Peut-on combiner cette journée avec une visite à la ferme ? »**

Bien sûr, le projet « L'école à la ferme » ([www.ecolealaferme.ch](http://www.ecolealaferme.ch)) offre aux classes la possibilité de découvrir directement d'où vient le lait, d'approcher les animaux et de se familiariser avec le monde agricole. Une visite à la ferme prolonge de manière vivante et concrète l'expérience de la Journée du lait à la pause. Les agriculteurs et agricultrices accueillent les classes tout au long de l'année sur inscription. Pour plus d'informations, veuillez consulter le site internet de PSL :

## Bibliographie :

---

<sup>i</sup> Société Suisse de Nutrition (SSN) (2019). L'alimentation des enfants. [https://www.sge-ssn.ch/media/feuille\\_d\\_info\\_alimentation\\_des\\_enfants\\_2011\\_5.pdf](https://www.sge-ssn.ch/media/feuille_d_info_alimentation_des_enfants_2011_5.pdf)

<sup>ii</sup> Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) (2021). La pyramide alimentaire suisse. <https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/empfehlungen-informationen/schweizer-ernaehrungsempfehlungen.html> (consulté le 5.1.2023)

<sup>iii</sup> Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) (2024). Protection des animaux. <https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/tiere/tierschutz.html> (consulté le 18.4.2024)

<sup>iv</sup> Agridea (2018). Comparaison du bien-être et de la protection des animaux dans la production de viande entre la Suisse et ses pays fournisseurs en 2018. [https://www.agridea.ch/fileadmin/AGRIDEA/Theme/Production\\_animales/Bien-etre\\_et\\_sante\\_animale/Etude\\_comparative\\_bien-etre\\_et\\_protection\\_des\\_animaux.pdf](https://www.agridea.ch/fileadmin/AGRIDEA/Theme/Production_animales/Bien-etre_et_sante_animale/Etude_comparative_bien-etre_et_protection_des_animaux.pdf)