

Pourquoi organiser la Journée du lait à la pause ?

Ce document sert de base aux organisateurs·trices de la Journée du lait à la pause pour effectuer une demande auprès de la direction de l'école ou pour répondre aux questions des parents et du corps enseignant. Pour effectuer votre demande, veuillez également vous référer à la check-liste disponible sur notre site internet : www.swissmilk.ch/laitalapause. Elle vous aidera à procéder à toutes les clarifications préalables nécessaires à l'organisation de la Journée. Pour toute autre question, veuillez vous adresser à Madame Anne Etienne, responsable du projet Journée du lait à la pause : anne.etienne@swissmilk.ch ou 031 359 57 54.

Pourquoi la Journée du lait à la pause ?

Une fois par an, Swissmilk organise la Journée du lait à la pause. L'Union suisse des paysannes et des femmes rurales (USPF) apporte son soutien à l'organisation de cette Journée en offrant, avec l'aide de bénévoles, une portion de lait à plus de 300 000 élèves et enseignant·es dans toute la Suisse. Les enfants et les jeunes peuvent ainsi vivre une expérience gustative particulière et rencontrer des productrices de leur région.

1. Apprendre en utilisant les 5 sens

L'alimentation et l'analyse sensorielle des aliments sont inscrites au Plan d'études romand. En dégustant une portion de lait à la pause, les élèves découvrent de nouvelles saveurs, ce qui vient compléter l'apprentissage réalisé en classe. À cette fin, Swissmilk met à disposition sur www.swissmilk.ch/ecole du matériel pédagogique varié et adapté aux différents cycles sur les thèmes de la santé, du plaisir et de la durabilité.

2. Découvrir la production régionale

La Journée du lait à la pause est organisée en grande partie par des femmes rurales des environs directs de l'école. Elles offrent un verre de lait aux élèves et, par leur engagement, bâtissent des ponts entre la ville et la campagne. Les élèves apprennent ainsi à connaître les personnes qui produisent du lait et d'autres produits agricoles dans les fermes de la région.

3. Partager une portion de lait

La Journée du lait à la pause doit être placée sous le signe du plaisir pour les élèves ; ceux-ci reçoivent des dix-heures qui changent de l'ordinaire et prennent le temps de boire ensemble un verre de lait.

Autres points de vue ou questions potentielles et leurs réponses

1. Le lait ne correspond plus aux critères d'une alimentation saine pour les enfants.

L'objectif premier de la Journée du lait à la pause est de partager un moment de plaisir, de découvrir de nouvelles saveurs et de rencontrer des productrices de la région.

Par ailleurs, la distribution de lait est conforme aux recommandations nationales pour une alimentation saine chez les enfants. En effet, celles-ci préconisent de consommer trois portions de lait et de produits laitiers par jour.ⁱ Une portion correspond par exemple à 2 dl de lait, 150-200 g de yogourt ou 30 g de fromage à pâte dure.ⁱⁱ Le lait et les produits laitiers sont des aliments à teneur élevée en nutriments, qui fournissent de l'énergie et des protéines de haute qualité ainsi que des vitamines et des minéraux. Ils jouent ainsi un rôle important dans l'apport en nutriments et dans une alimentation saine chez les enfants comme chez les adultes.

2. Dans notre école, certains enfants sont intolérants au lactose. Comment gérez-vous cette situation à la Journée du lait à la pause ?

Il existe du lait et des produits laitiers sans lactose. Lors de la Journée du lait à la pause, nous proposons aux élèves concernés du lait sans lactose.

3. J'ai entendu dire que vous serviez aussi de l'Ovomaltine. Le règlement de la récréation de notre école interdit pourtant les boissons sucrées.

Si vous le souhaitez, nous pouvons servir exclusivement du lait nature. Selon notre expérience, la plupart des enfants aiment l'Ovomaltine et le lait aromatisé. Afin de privilégier la découverte de nouvelles saveurs, certaines écoles font une exception au règlement de la récréation pour la Journée du lait à la pause (lors d'un anniversaire, de la fête de l'école, etc.).

4. Dans notre école, certains enfants sont végétariens. Comment gérez-vous cette situation lors de la Journée du lait à la pause ?

La participation à la Journée du lait à la pause est facultative pour les élèves. Ils peuvent décider eux-mêmes s'ils veulent boire un verre de lait ou non.

5. Les boissons végétales ont un meilleur bilan écologique que le lait.

La Journée du lait à la pause est pour nous l'occasion d'un plaisir partagé, de faire découvrir de nouvelles saveurs et de permettre la rencontre avec des productrices de lait de la région, indépendamment des questions écologiques. En ce qui concerne l'impact environnemental du lait, il est important de tenir compte des aspects suivants :

- Le lait est en effet souvent comparé aux boissons végétales, bien qu'il s'agisse de boissons différentes en ce qui concerne leur teneur en nutriments. Lorsque l'on compare un litre de boisson végétale à un litre de lait, les boissons végétales ont généralement un meilleur bilan écologique. Cependant, si l'on prend aussi en compte les nutriments, tels que les protéines et le calcium, le lait marque des points. Si, en plus de l'aspect environnemental, on tient compte de l'apport nutritionnel pour notre corps, le lait est un bon choix. Par rapport aux boissons

végétales, le lait est naturellement riche en nutriments, ce qui doit également être considéré dans le calcul du bilan écologique.

- La situation géographique de la Suisse est favorable à la production laitière, car les prairies constituent deux tiers de la surface agricole utile. Celles-ci préviennent l'érosion des sols et offrent aux vaches un fourrage de qualité. La production laitière est ainsi adaptée aux conditions locales de notre pays et les produits laitiers sont disponibles toute l'année.

6. Le bien-être animal dans la production laitière fait actuellement l'objet de discussions critiques. C'est pourquoi nous hésitons à réitérer l'organisation de la Journée du lait à la pause.

La Journée du lait à la pause est pour nous l'occasion d'un plaisir partagé, de faire découvrir de nouvelles saveurs et de permettre la rencontre avec des productrices de lait de la région, indépendamment du thème du bien-être animal.

Nous tenons toutefois à souligner que la loi suisse sur la protection des animaux, que les producteurs·trices doivent respecter, est parmi les plus strictes au monde. Swissmilk met également à la disposition du corps enseignant du matériel pédagogique sur l'élevage dans le but d'aborder ce thème pendant les cours.

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

Lors de la Journée du lait à la pause, les logos sont utilisés avec parcimonie et nous renonçons à organiser un concours. Swissmilk s'appuie sur les recommandations nutritionnelles de la Confédération et de la Société Suisse de Nutrition (SSN). Lors de la Journée du lait à la pause, des brochures sont distribuées pour faire connaître le matériel pédagogique de Swissmilk auprès du corps enseignant. Celui-ci aborde les thèmes de la santé, du plaisir et du développement durable conformément au Plan d'études romand. Il est également important de noter que Swissmilk ne fait la promotion d'aucun produit, mais se fait l'ambassadrice des produits laitiers.

8. Nous aimerions combiner la Journée du lait à la pause avec une visite à la ferme. Comment faire ?

La Journée du lait à la pause peut également être organisée dans une ferme, afin d'établir un contact privilégié avec les animaux et l'agriculture. Vous trouverez les informations nécessaires sur www.ecolealaferme.ch/. Sur le site, vous pouvez chercher et contacter une ferme qui convienne à votre classe. En accord avec celle-ci, Swissmilk peut proposer le matériel pour la Journée du lait à la pause et le lait pour les élèves directement sur place.

Littérature :

ⁱ Société Suisse de Nutrition (SSN) (2019). L'alimentation des enfants. Berne. https://www.sge-ssn.ch/media/Feuille_d_info_alimentation_des_enfants_2017_2.pdf

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