

Journée du lait à la pause du 3 novembre 2022

Pourquoi la Journée du lait à la pause?

Ces dernières années, la Journée du lait à la pause a régulièrement subi des critiques injustifiées. C'est pourquoi nous vous fournissons quelques bons arguments en faveur de cette manifestation. En cas de questions ou de critiques de la part de la direction de l'école, du corps enseignant ou des parents, veuillez vous adresser à laitalapause@swissmilk.ch

Pourquoi la Journée du lait à la pause?

Une alimentation saine est importante à toutes les étapes de la vie, mais particulièrement pendant l'enfance (croissance saine, performances physiques et intellectuelles). La malnutrition est aujourd'hui un thème brûlant, notamment dans les écoles. L'alimentation des enfants fait l'objet d'une grande attention dans de nombreux établissements scolaires, qui émettent des recommandations ou instaurent des règles à ce sujet. La Journée du lait à la pause vise à inciter les écoliers et les écolières à consommer des collations saines lors des pauses.

Consommer du lait et des produits laitiers trois fois par jour

Les spécialistes de la nutrition et les organismes nationaux compétents comme l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) ou la Société suisse de nutrition (SSN) recommandent de consommer trois portions de lait et de produits laitiers par jour. Par exemple un verre de lait, un yogourt et un morceau de fromage. Pour les milieux spécialisés, il est en effet incontesté que sous nos latitudes, le lait fait partie des aliments de base, qu'il joue un rôle important dans l'approvisionnement en nutriments et qu'il contribue largement à l'alimentation saine des enfants et des adultes. Une consommation régulière et appropriée de lait et de produits laitiers ne comporte aucun risque pour la santé.

Les avantages nutritionnels du lait et des produits laitiers sont par ailleurs très bien documentés dans le monde entier. Les études scientifiques révélant un effet positif du lait sur la santé humaine sont plus nombreuses que les études lui attribuant un effet néfaste ou aucun effet.

La Journée du lait à la pause n'a pas de visée publicitaire

Les informations que nous transmettons au sujet de l'importance de consommer du lait ou des produits laitiers trois fois par jour et du rôle que joue le lait dans une alimentation saine ne sont pas de la «publicité», mais des conseils basés sur les recommandations officielles en matière de nutrition. En effet, la SSN et l'OFSP, tout comme de nombreuses sociétés de nutrition étrangères, recommandent de consommer quotidiennement trois portions de lait ou de produits laitiers. Swissmilk ne représente pas une marque, mais l'ensemble du lait et des produits laitiers indigènes. Le reproche concernant la publicité est infondé.

Inscrits au Plan d'études romand

À l'école, le thème de la nutrition, et en particulier des récrés saines, gagne en importance. Les écoles et le corps enseignant sont intéressés à stimuler les performances et la concentration des élèves en fournissant et en promouvant des collations saines. C'est pourquoi une alimentation saine est primordiale et pourquoi l'alimentation et le parcours du lait sont inscrits au Plan d'études romand.

En proposant des brochures adaptées aux degrés scolaires ainsi qu'une semaine de projet disponible sur www.swissmilk.ch/ecole dès mi-septembre, Swissmilk donne aux enseignant·es des outils pour traiter et approfondir ces sujets en classe. Le dépliant distribué aux élèves lors de la Journée du lait à la pause leur permet de découvrir les thèmes relatifs au lait et à la durabilité de manière ludique.

Journée du lait à la pause: liberté ou contrainte?

La Journée du lait à la pause n'a aucun caractère «obligatoire». Il va de soi que la participation est volontaire: chaque école et chaque classe peut décider librement de participer ou non. De plus, aucun écolier·ère n'est poussé ou contraint à consommer du lait.

Journée du lait à la pause du 3 novembre 2022

Intolérance au lactose / lait dé lactosé

Les enfants et les adultes souffrant d'une intolérance au lactose peuvent présenter des troubles plus ou moins graves. Certains supportent le lait en petites quantités, d'autres pas du tout. Lors de la Journée du lait à la pause, nous tenons compte des enfants souffrant d'une intolérance au lactose. Swissmilk recommande aux responsables des stands de proposer également du lait dé lactosé.

L'alimentation végétalienne n'est pas recommandée et ne convient pas aux enfants

D'un point de vue nutritionnel, il est déconseillé de renoncer aux produits laitiers, car cela peut entraîner des carences alimentaires. Pour que les enfants d'âge scolaire puissent grandir sainement et fournir de bonnes performances physiques et intellectuelles, il est particulièrement important qu'ils bénéficient d'une alimentation équilibrée comportant suffisamment de produits laitiers.

Les imitations du lait ne sont pas des alternatives valables

Les véganes recommandent souvent de prétendus substituts du lait. Les succédanés comme les boissons au soja, à l'avoine, aux amandes ou au riz ne constituent pas une alternative, car leur composition nutritionnelle est différente. Pour des raisons liées à la nature du produit, les boissons végétales sont pauvres en nutriments. On leur ajoute certes des vitamines et des minéraux, mais elles ne peuvent pas imiter le lait et ses multiples effets. En outre, on ajoute souvent à ces boissons du sucre, du sel, des arômes et des épaississants. De nombreuses étapes de production sont par ailleurs nécessaires à l'obtention de ces boissons, qui proviennent souvent de l'étranger et ne nous parviennent qu'après avoir été transportées sur de longues distances. En revanche, le lait est un aliment naturel produit en Suisse.

La Suisse, pays d'herbages

La topographie, la nature du sol et les conditions climatiques permettent d'exploiter à peine un tiers de la surface agricole utile de manière rentable, c'est-à-dire avec de grandes cultures servant à la production de denrées alimentaires. Plus de deux tiers sont donc des surfaces herbagères – des prairies et des pâturages de plaine ou d'alpage – sur lesquelles pousse de la nourriture en abondance pour les vaches. Ce sont là des conditions idéales pour la production laitière. Dans un pays d'herbages comme la Suisse, la production laitière est particulièrement adaptée aux conditions locales.