

Pourquoi 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-list 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 Anne Etienne, responsable du projet Journée du lait à la pause : anne.etienne@swissmilk.ch ou 031 359 57 54.

Introduction

Une fois par an, Swissmilk organise la Journée du lait à la pause. L'Union suisse des paysannes et des femmes rurales (USPF) soutient la réalisation de la Journée du lait à la pause. Des femmes rurales et d'autres bénévoles offrent une portion de lait à plus de 265 000 élèves et enseignant·es dans tout le pays. 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. Savourer une portion de lait à la récréation permet aux élèves de faire une expérience sensorielle. La Journée du lait à la pause peut être associée en classe aux thèmes de la santé, de l'alimentation et de la durabilité et être l'occasion d'apprendre avec les 5 sens. À cette fin, Swissmilk met à disposition sur <https://www.swissmilk.ch/fr/ecoles> du matériel didactique varié et adapté.

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. À cette occasion, elles offrent un verre de lait aux élèves. Par leur engagement, elles créent un pont entre la ville et la campagne. Les élèves font connaissance avec les personnes qui produisent du lait et d'autres denrées dans les exploitations agricoles de la région.

3. Savourer en toute conscience

La Journée du lait à la pause doit être pour les élèves une occasion de faire une expérience gustative. Ils reçoivent une collation spéciale et prennent le temps de boire consciemment une portion 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 jourⁱ. Une portion correspond par exemple à 2 dl de lait, 150-200 g de yogourt ou 30 g de fromage à pâte dureⁱⁱ. 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.

En principe, nous recommandons de servir du lait non sucré (lait nature). Selon notre expérience, cependant, la plupart des enfants aiment l'Ovomaltine et le lait aromatisé. Donc, pour élargir un peu l'offre, nous proposons de l'Ovomaltine et de la poudre à milkshake à la fraise. 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 (comme lors d'un anniversaire, de la fête de l'école, etc.). Veuillez clarifier avec l'école comment les règles relatives aux dix-heures s'appliquent à la Journée du lait à la pause.

4. Dans notre école, certains enfants sont véganes. Comment gérez-vous cette situation à 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 avant tout 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. En ce qui concerne l'impact environnemental du lait, nous aimerions souligner les 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 avant tout 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. 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 mondeⁱⁱⁱ. Swissmilk met également à la disposition du corps enseignant du matériel didactique sur l'élevage. Nous pensons que c'est une bonne idée 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.

Les logos sont utilisés avec beaucoup de retenue lors de la Journée du lait à la pause. 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, de l'alimentation 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 ?

Le projet « L'école à la ferme » donne aux classes la possibilité de voir d'où vient le lait et d'établir un contact direct avec les animaux et l'agriculture. La visite de la ferme est un bon complément à la Journée du lait à la pause. Les agriculteurs et agricultrices qui accueillent sur inscription des classes dans leur ferme tout au long de l'année et d'autres informations sur le projet sont disponibles ici : <https://www.ecolealaferme.ch/>.

Bibliographie :

ⁱ Société suisse de nutrition (SSN) (2019). L'alimentation des enfants. 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)

ⁱⁱⁱ 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)