



S M P • P S L

Schweizer Milchproduzenten
Producteurs Suisses de Lait
Produttori Svizzeri di Latte
Producenti Svizzeri di Latte

INFO-EXPRESS PSL: Marketing générique pour le lait

91 300 consommateurs participent au quiz sur le lait suisse

Le Swiss-quiz organisé du 26 juin au 6 août sur swissmilk.ch à l'occasion de la fête nationale a été un grand succès! Les participants pouvaient aussi s'informer sur les superaliments suisses et découvrir des recettes en lien avec cette thématique.

Les raisons de préférer le lait et les produits laitiers suisses aux produits étrangers sont nombreuses. Swissmilk fait tout pour mettre ces atouts en avant au moyen de diverses mesures, sans cesse peaufinées.

Tout savoir sur le lait

Dans le cadre du Swiss-quiz, campagne organisée pour la fête nationale, 91 300 consommateurs ont testé leurs connaissances sur la production laitière suisse. Les participants devaient répondre à cinq questions s'affichant de manière aléatoire sur le lait et la production laitière suisses, comme: de quoi se compose le fromage naturel suisse? Qu'a-t-on mis en place pour améliorer le bien-être du bétail? Que mange une vache suisse chaque jour? En moyenne, les internautes ont répondu aux questions en trois minutes. Ils devaient ensuite s'inscrire au tirage au sort pour gagner l'un des 1291 paquets-surprises. Ce procédé permet à Swissmilk de rester en contact avec les personnes qui s'intéressent au lait.

Superaliments suisses

Qu'est-ce que la superfood? Parallèlement au concours, Swissmilk a publié de nouvelles recettes alliant superaliments suisses et produits laitiers du pays. Ces recettes n'ont pas perdu de leur attrait depuis le 1er août. Les graines de chia, les baies de goji ou la poudre de maca sont les superaliments les plus connus. On dit qu'ils sont bénéfiques pour la santé et qu'ils favorisent le bien-être. Toutefois, ils viennent de loin et subissent d'importants traitements.

Ce que l'on sait moins, c'est que l'agriculture suisse fournit tous les aliments favorables à la santé. Et que le lait est un véritable superaliment. Les recettes de Swissmilk cherchent à éveiller les consciences et incitent à cuisiner des produits de chez nous.

Plus d'informations et recettes à base de superfood sur www.swissmilk.ch

Le grand Swiss-quiz.
Jouez et gagnez.

Testez vos connaissances de la Suisse et de son lait:
www.swissmilk.ch/swiss-quiz

swissmilk

Avec le Swiss-quiz, Swissmilk se mobilise sur le web pour promouvoir le lait et les produits laitiers suisses.

Le lait à l'école

Swissmilk propose aux enseignants du matériel scolaire destiné à tous les degrés sur les thèmes du lait et de l'alimentation. Ses fiches de travail et ses supports didactiques sont une aide pour le travail en classe. Grâce au didacticiel interactif et gratuit de Swissmilk, «Du pré au verre», les élèves du primaire 1 et 2 suivent le chemin du lait à travers ses diverses étapes de production: les prairies vertes où paissent les vaches, l'étable dans laquelle elles sont traitées, la fromagerie et le magasin, où l'on peut acheter une multitude de produits laitiers et différents types de lait. Pour un enseignement riche et ludique.



Retracez le chemin du lait sur www.swissmilk.ch/dupreauverre

Symposium pour les diététiciens

Swissmilk organise chaque année un symposium pour les diététiciens en collaboration avec l'Association suisse des diététicien-ne-s (ASDD). Le 18 septembre, la manifestation rassemblera de nouveau environ 170 personnes. La santé intestinale sera le sujet de cette année. Les diététiciens sont un groupe cible important de Swissmilk, car ils sont directement au contact des consommateurs, auxquels ils peuvent transmettre nos messages sur le lait.



Le symposium de Swissmilk est une formation continue reconnue et offre l'opportunité d'étendre son réseau.

Plus d'informations à propos du symposium sur www.swissmilk.ch/symposium

Halte aux idées reçues sur l'alimentation

Boissons végétales Pas équivalentes

Les boissons végétales ne remplacent pas les produits laitiers. Les boissons végétales sont présentes dans une large gamme de produits, mais contiennent un large éventail de nutriments, desquels bénéficient les personnes de tous âges et en particulier les enfants. Les scientifiques de la nutrition rappellent régulièrement que la consommation de lait et de produits laitiers participe à une bonne santé des os et qu'elle stimule le développement musculaire, riche en nutriments, les produits laitiers contribuent largement à une alimentation saine, naturellement pauvre en nutriments. On leur ajoute des vitamines et des minéraux, mais elle ne suffit pas à combler les multiples effets du lait. Seule une infime partie des matières premières utilisées dans les boissons végétales sont bon nombre contiennent des additifs du sel, des arômes et des épaississants.

Une nette différence nutritionnelle

Le lait a lui aussi une haute teneur en eau, mais contient un large éventail de nutriments, desquels bénéficient les personnes de tous âges et en particulier les enfants. Les scientifiques de la nutrition rappellent régulièrement que la consommation de lait et de produits laitiers participe à une bonne santé des os et qu'elle stimule le développement musculaire, riche en nutriments, les produits laitiers contribuent largement à une alimentation saine, naturellement pauvre en nutriments. On leur ajoute des vitamines et des minéraux, mais elle ne suffit pas à combler les multiples effets du lait. Seule une infime partie des matières premières utilisées dans les boissons végétales sont bon nombre contiennent des additifs du sel, des arômes et des épaississants.

Intolérance au lactose Savourer et ne plus se priver

Le lait pose problème? C'est peut-être le fait d'une intolérance au lactose. Inutile, cependant, de renoncer aux produits laitiers: il existe un large éventail de variantes bien tolérées.

Être intolérant au lactose signifie qu'on a de la peine à le digérer, ce qui se traduit par des symptômes désagréables. Il existe heureusement des solutions délicieuses et adaptables aux besoins de chacun.

Au quotidien

Qui ne supporte pas les produits laitiers contenant du lactose pourra facilement les remplacer par des variantes dé lactosées. Il existe ainsi du lait, des yogurts, du sé et du cottage cheese sans lactose. Quant aux fromages à pâte dure, mi-dure ou molle, ils sont par nature exempts et ne causent donc pas de problèmes digestifs. Le beurre n'en contient presque pas et comme il n'est consommé qu'en petites quantités, il est également bien supporté. Les produits transformés sont par contre moins simples à gérer, car ils contiennent souvent du lactose ajouté, qui ne figure généralement pas dans la liste des ingrédients. On en est réduit à les tester ou à les bannir de son assiette.

Le lactose est mieux toléré à petites doses réparties sur la journée, et quand il est «emballé» dans d'autres aliments. Il passe alors plus lentement dans l'intestin qu'à le temps de produire le lactose. Enzyme nécessaire à sa digestion.

En savoir plus

Informations complémentaires et conseils en lactose: www.swissmilk.ch/intolerance

Trop peu de lactose, trop de lactose

Les bébés produisent de la lactase en suffisance. Cette enzyme qui leur permet de digérer le lactose est essentielle pour eux, car sinon, ils ne supporteraient pas le lait maternel. Avec le temps, toutefois, l'organisme produit de moins en moins de lactase. Il peut alors développer une hypersensibilité à de trop grands apports de lactose, auxquels il réagit par des maux de ventre, des ballonnements et de la diarrhée. Une intolérance au lactose peut être aussi une manifestation «secondaire» d'une pathologie intestinale. Dans ce cas, l'intolérance disparaît avec la guérison de celle-ci.

Demandez conseil

Se priver de lait sans raison de santé peut en effet entraîner des carences nutritionnelles. Il faut notamment veiller à un bon apport en protéines, en calcium, en acides gras, en iode ainsi qu'en vitamines A, B et E. Si on pense souffrir d'intolérance au lactose, la meilleure chose à faire est de consulter un spécialiste. Informations et conseils: ahal Centre d'Allergie Suisse www.ahal.ch ou par tél. au 031 359 90 50

swissmilk

Dans ses publiereportages, Swissmilk explique pourquoi il n'est pas fondé de renoncer au lait.

Qu'est-ce qui préoccupe les consommateurs d'aujourd'hui au sujet de l'alimentation? Swissmilk détecte ce qui inquiète et en parle.

Le lait jouit d'une image positive, mais la consommation de lait et de produits laitiers fait l'objet de débats sans fin. Afin de balayer les idées reçues et de mettre en avant les aspects positifs du lait et des produits laitiers, Swissmilk publie régulièrement des publiereportages dans des revues ayant un large lectorat. Les quatre éditions de cette année mettent plusieurs thèmes en lumière: qu'est-ce que l'intolérance au lactose et comment vivre au mieux avec? Pourquoi les boissons végétales ne remplacent-elles pas le lait? Pourquoi le lait est-il un véritable superaliment?

Intolérance au lactose

Lorsque des problèmes de santé surviennent suite à la consommation de lait, on peut soupçonner une intolérance au lactose. Être intolérant au lactose signifie qu'on a de la peine à le digérer, ce qui se traduit par des symptômes désagréables. En cas de doute, il est vivement recommandé de consulter un spécia-

liste. Pour autant, renoncer au lait n'est ni une nécessité, ni une bonne idée. En effet, il existe de nombreux produits laitiers bien tolérés ou sans lactose. Swissmilk se penche sur ce sujet important et dispense des conseils pratiques.

Boissons végétales

Les boissons à l'amande, à l'avoine ou au riz sont à la mode. Elles sont présentées comme des alternatives saines et écologiques au lait. Et pourtant, le lait se distingue des boissons végétales tant au niveau de sa composition que de sa fabrication. Il n'est pas interdit de goûter à ces dernières et d'en consommer de temps en temps comme complément. Mais pour ce qui est de la santé, elles ne peuvent se substituer au lait. Swissmilk explique pourquoi nous devrions tous consommer trois portions de lait par jour.

Plus d'informations nutritionnelles sur www.swissmilk.ch/fr/nutrition