

Le lait et les produits laitiers

Sains, naturels et variés



swiss
milk

Suisse. Naturellement.



swissmilk

Bienvenue

Au pays du lait

En Suisse, pays d'herbages par excellence, les vaches font partie du paysage. Il n'est donc pas surprenant que le lait et les produits laitiers y constituent d'importants aliments de base.

Sommaire

Bienvenue	3
Au pays du lait	
Les vaches suisses	4–5
Sympathiques et utiles	
Le lait suisse	6–7
Naturel et varié	
Les atouts du lait	8–9
Bon pour les os, la forme, la tête et la ligne	
Yogourt et séré	10–11
Fraîcheur et légèreté	
Beurre et crème	12–13
Naturels et savoureux	
Fromages suisses	14–15
Variété et qualité	
Idées de menu	16–17
En forme toute la journée	
En savoir plus	18
Recettes, infos sur le lait et conseils nutritionnels	



L'exploitation agricole d'un sol dépend du climat, de la végétation et de la situation géographique. En Suisse, 70 % des terres agricoles sont des prairies. À celles-ci s'ajoutent les pâturages d'alpage, où l'on fait également paître vaches et génisses. Cela explique l'importance de la production de lait et de viande pour l'agriculture helvétique. Les bovins paissant l'herbe des prés participent à l'entretien de terres cultivables et de sites de villégiature. On évite ainsi que ces terres ne soient laissées en friche. En Suisse, les vaches font partie du paysage. Grâce à elles, ce pays d'herbages est aussi le «pays du lait». Il n'est donc pas surprenant que le lait et les produits laitiers constituent d'importants aliments de base en terre helvétique. Découvrez dans cette brochure toute la diversité du lait suisse!

Swissmilk

Pourquoi les vaches ruminent-elles?

Les vaches ne chôment pas! Toute la journée, elles mangent de l'herbe. Et même lorsqu'elles font une pause, elles continuent de mâcher... à croire qu'elles ne s'arrêtent jamais! En fait, les vaches doivent beaucoup mâcher pour permettre à leur ingénieux système digestif d'extraire des végétaux un maximum de nutriments. Ainsi, la vache met l'herbe en valeur et la transforme en un aliment précieux pour l'être humain.



Le lait suisse

Le lait «SUISSE GARANTIE» est toujours produit et transformé en Suisse. Il est interdit de donner aux vaches des fourrages génétiquement modifiés. Les agriculteurs utilisent des méthodes de travail qui ménagent l'environnement et les systèmes de stabulation sont respectueux des animaux.



Le veau devient vache

Pendant les deux à trois ans suivant sa naissance, le veau femelle devient une génisse, puis une vache. Le processus de lactation commence à la naissance du premier veau. La vache peut alors être traitée pour la première fois.



L'herbe devient lait

La vache est dotée d'un «superpouvoir»: elle est capable de digérer l'herbe pour en extraire les nutriments et produire du lait. Grâce à son système digestif bien particulier, elle nous livre cet aliment de base sain et nutritif. Les vaches suisses mangent chaque

jour environ 100 kilos d'herbe, 2,5 kilos d'aliments concentrés et 200 grammes de sel. Elles boivent en outre 50 à 100 litres d'eau. Une vache fournit en moyenne 24 litres de lait par jour. Le processus de transformation de l'herbe en lait dure deux à trois jours.

Les vaches suisses

Sympathiques et utiles

La vache est un animal fascinant. Elle produit du lait et nous fournit ainsi un aliment de base sain et indispensable.

Les races bovines en Suisse

On rencontre de nombreuses races bovines en Suisse. Certaines sont des races laitières, d'autres des races à viande, ou encore des races à deux fins. En fonction des buts d'élevage, on procède aussi à des croisements entre races. La Tachetée rouge Simmental, la race Brune, la Holstein, la Red-Holstein, la Brown Swiss et la race d'Hérens sont parmi les principales races bovines de Suisse.

La sécrétion du lait

La vie d'une vache se résume à trois choses: manger, dormir et ruminer. La rumination est la clé de la production laitière. La bouillie d'herbe doit traverser quatre estomacs: la panse **a**, le bonnet **b**, le feuillet **c** et finalement la caillette **d**. C'est ensuite dans le pis que s'opère la sécrétion du lait. Pour produire un seul litre de lait, le tissu glandulaire du pis doit être irrigué par 500 litres de sang. Et dire qu'une vache produit entre 20 et 30 kilos de lait par jour!

Le lait: pour la santé

La composition du lait est extrêmement riche. Il s'agit d'une importante source de calcium. Trois portions de lait suffisent à couvrir deux tiers des besoins journaliers en calcium. Le lait fournit en outre des protéines de haute valeur, des vitamines B2 et D, et une matière grasse très digeste. Il est un aliment de grande valeur, tant pour les enfants que pour les adultes, car sans lui, il est bien difficile d'avoir des apports suffisants en calcium.



Le lait: polyvalent

Il existe plusieurs types de lait. À chaque type correspond une teneur en matière grasse et une méthode de stérilisation.

Lait entier, lait standardisé, lait dé lactosé ou boisson lactée, le lait s'adapte à toutes les situations.



Que contient 1 dl de lait?

87,3 g d'eau:

Éteint la soif et fournit divers nutriments.

4,7 g de lactose:

Fournit de l'énergie pour rester performant.

3,9 g de graisse du lait:

Donne du goût et ne pèse pas sur l'estomac.

3,3 g de protéines lactiques:

Soutiennent la croissance et rassasient.

0,8 g de vitamines et minéraux:

Fortifient les os grâce au calcium.

Le lait suisse Naturel et varié

Produit avec soin, de manière naturelle, le lait suisse contribue à la santé et au bien-être quotidien.

Pourquoi consommer du lait suisse:

- Les herbages suisses offrent des conditions idéales pour la production laitière, particulièrement adaptée aux conditions géographiques.
- Les vaches suisses mangent des aliments naturels sans hormones, ni antibiotiques, ni farine animale.
- Les vaches suisses vivent sur des exploitations familiales et portent toutes un nom.
- Le lait suisse est soumis à des contrôles stricts et réguliers.
- La loi suisse sur la protection des animaux est parmi les plus strictes au monde.
- 98 % des paysans suisses respectent les standards écologiques.

Nature et tradition

Le lait fait depuis toujours partie d'une alimentation saine. Mais il est bien plus que cela: son côté très complet en fait un aliment polyvalent et, quel que soit le menu, un délicieux complément. Produit localement, dans des exploitations familiales qui observent de sévères normes en matière de protection animale, le lait est une denrée naturelle qui ne nécessite que de courtes distances de transport – ce qui, sur le plan social et écologique, le rend également très intéressant. En Suisse, pays d'herbages, le lait bénéficie d'une longue tradition. À juste titre, car il présente des avantages dont nul ne devrait se priver!

Pomme ou verre de lait?

100 ml de lait contiennent environ 65 kcal, soit un apport énergétique comparable à celui d'une pomme. Le lait contient cependant bien plus de nutriments. Digeste et rassasiant, le lait ne pèse pas sur l'estomac, contribuant ainsi à la sensation de bien-être.



Bon pour la tête

Le lait fournit tous les nutriments nécessaires à la concentration intellectuelle. Le lactose maintient la glycémie constante, le calcium renforce les nerfs, les protéines aident en situation de stress, la graisse du lait se digère facilement et la vitamine B2 favorise le travail intellectuel.



Bon pour la ligne

Le lait aide à maigrir et à rester mince. En effet, les protéines rassasient, le calcium favorise la combustion des graisses et empêche la synthèse des lipides, et la vitamine D a un effet bénéfique sur le métabolisme lipidique.



3 produits laitiers

Pour une alimentation saine et variée, il est notamment recommandé de consommer 3 produits laitiers par jour. Par exemple 2 dl de lait, 180 g de yogourt et 40 g de fromage.



Les atouts du lait

Bon pour les os, la forme, la tête et la ligne

Les composants du lait sont bons pour la croissance, l'ossature et le bien-être. C'est peut-être moins connu, mais le lait favorise aussi le travail intellectuel et la perte de poids.



Bon pour les os

Pour une ossature saine, il faut de l'activité et une alimentation équilibrée avec du calcium, des protéines et de la vitamine D. Le lait fournit ces nutriments en grande quantité et de façon équilibrée.



Bon pour la forme

Le lait est la plus vieille boisson énergétique au monde. Après le sport, il faut refaire le plein d'énergie, réparer les muscles et réhydrater le corps. Le lait, nature ou chocolaté, est une aide naturelle lors de cette phase de récupération.

Au lait écrémé ou au lait entier?

Les produits laitiers à teneur réduite en matière grasse sont quasi exempts de graisse lactique. Or, cette dernière contient de précieux acides gras et des vitamines liposolubles (vitamines A, D et E par exemple). Tout cela disparaît à l'écémage. Sans compter que le produit perd aussi de son goût, car la matière grasse est un important vecteur de saveur.



Mille et un yogourts

Nature ou parfumé, ferme ou brassé, le yogourt se décline presque à l'infini. Il y a en a donc pour tous les goûts! Les yogourts contenant des bactéries lactiques probiotiques favorisent en outre l'équilibre de la flore intestinale.

Du yogourt pour digérer

Les bactéries lactiques, en particulier les souches probiotiques, facilitent la digestion et renforcent le système immunitaire. Même s'il contient encore beaucoup de lactose, le yogourt est souvent bien supporté par les personnes souffrant d'intolérance au lactose.

Du séré pour tous les goûts

Il existe plusieurs types de sérés: le séré maigre, le séré mi-gras, le séré trois-quarts gras, le séré entier et encore le séré à la crème. La désignation dépend de la teneur en matière grasse. Plus un séré est riche en crème, plus sa consistance est onctueuse.

Yogourt et séré

Fraîcheur et légèreté

Le yogourt et le séré se déclinent presque à l'infini et permettent de concocter des repas variés, sains et légers.



Du séré contre la faim

La protéine est le plus rassasiant de tous les nutriments. Comme le séré a une teneur très élevée en protéine, son effet sur la satiété est particulièrement durable. C'est donc un aliment idéal pour calmer la faim.

Deux super ingrédients

Le yogourt et le séré sont des aliments extrêmement polyvalents. Ils peuvent servir d'en-cas comme d'ingrédients, pour des plats chauds ou froids, et se consomment aussi bien chez soi qu'à l'extérieur. Bref, ils s'adaptent à presque toutes les situations!

La margarine est-elle moins calorique que le beurre?

Non. La margarine contient presque autant de calories que le beurre. Ces deux produits sont composés essentiellement de matière grasse. Or, un gramme de matière grasse correspond à 9,3 calories, qu'elle soit végétale ou animale.



Le beurre: bon à tout faire

Pour griller, rôtir ou cuire à l'étuvée. Pour des tartines ou des pâtisseries. L'offre de produits beurriers est vaste. Elle répond ainsi à tous les besoins culinaires comme à tous les goûts.

Le beurre: naturellement bon

Le beurre est un produit naturel fabriqué avec de la graisse lactique (crème) exclusivement. Il contient des nutriments de haute qualité, mais est exempt d'additifs et de toute substance étrangère au lait (émulsifiants, stabilisants, colorants et arômes). Du point de vue écologique aussi, le beurre a un avantage sur de nombreuses graisses et huiles végétales: il n'est pas transporté sur de longues distances et sa fabrication n'implique pas de processus compliqués et gourmands en énergie.

Le beurre: simple et bon

Le beurre est une graisse alimentaire facile à digérer et produite en Suisse. Ses apports en acides gras et en vitamines liposolubles (vitamine D notamment) sont importants pour la couverture des besoins journaliers. Le beurre pré-

sente une grande diversité d'acides gras. Il est plus digeste que la plupart des graisses. Et sur le plan scientifique, tout le monde est d'accord: rien n'indique qu'il faille se passer de beurre pour des raisons de santé.

Beurre et crème Naturels et savoureux

Crème et beurre, ces deux produits sont incontournables en cuisine. 100% naturels, on ne peut se passer de leur bon goût!



La crème: incontournable

Pour cuisiner des plats rapides, modernes et légers, la crème est un ingrédient incontournable. Avec des légumes de saison, des pâtes ou des pommes de terre, dans une tarte ou un gratin, ou encore en guise de dessert, la crème promet toujours des mets savoureux.

La crème: multi-talents

La crème se décline en de multiples variantes, qui correspondent à diverses utilisations culinaires. La double-crème est un délice, la demi-crème acidulée fait des merveilles. Et quoi de plus pratique que la demi-crème pour sauce ou une bombe de chantilly? On trouve de la crème pasteurisée ou de la crème UHT longue conservation.

Pourquoi y a-t-il des trous dans le fromage?

Au cours de l'affinage des fromages, le lactose se dégrade, ce qui provoque la formation de gaz carbonique. Comme ce gaz ne peut s'échapper à travers la croûte, il forme des bulles, qui sont à l'origine des trous dans le fromage.



Une grande variété

Frais ou à pâte molle, mi-dure, dure ou extra-dure, plutôt doux, corsé ou salé: il y a fromage et fromage. Chaque variété se distingue par son lait (vache, chèvre, brebis ou bufflonne), sa teneur en matière grasse, sa méthode de coagulation, sa teneur en eau et sa méthode d'affinage.

Produit naturel de première qualité

Le fromage suisse est un produit naturel composé de lait, de présure, de sel et de cultures de bactéries lactiques exclusivement. Les fromagers suisses ont signé un code d'honneur dans lequel ils s'engagent volontairement à ne pas utiliser d'additifs artificiels tels que des présures transgéniques, des conservateurs à action antibiotique, des colorants artificiels, des additifs contre les fermentations butyriques ou des produits de traitement de la surface du fromage.

Quelques exemples

Fromages frais: cottage cheese, séré, mozzarella

À pâte molle, croûte

fleurie: camembert suisse, tomme vaudoise

À pâte molle, croûte lavée:

Vacherin Mont d'Or AOP

À pâte mi-dure:

Appenzeller®, tilsit, Raclette Suisse

À pâte dure: Emmentaler AOP, Gruyère AOP

À pâte extra-dure:

Sbrinz AOP

Fromages suisses

Variété et qualité

La fabrication de fromage est une tradition pluricentenaire en Suisse. On y produit quelque 450 variétés fromagères.

Non au génie génétique

Le génie génétique est volontairement écarté de la production alimentaire suisse. Appliqué au fromage, cela signifie que le paysan ne donne pas de fourrage génétiquement modifié à ses vaches. Les agriculteurs doivent fournir la preuve à un organe de contrôle que les fourrages utilisés ne contiennent pas de matières premières génétiquement modifiées. Pour leur part, les fromagers n'utilisent ni présure, ni additifs transgéniques.



Produit laitier sans lactose

Le fromage est le produit laitier le plus riche en calcium. Plus un fromage est dur, plus il contient de calcium. Ainsi, le fromage vient à la rescousse des personnes intolérantes au lactose. En effet, les fromages suisses

à pâte dure et mi-dure sont exempts de lactose, tandis que les fromages à pâte molle n'en contiennent que des traces. Les fromages affinés sont donc bien supportés par les intolérants au lactose.

Idées de menu

En forme toute la journée

Trois fois par jour, le lait et les produits laitiers doivent entrer dans la composition des repas. Rien de bien difficile, tant ils sont variés et polyvalents.



Déjeuner

Pour les lève-tard:

Crackers au blé complet et yogourt

Pour les gourmets:

Riz au lait à la fraise

Pour les gens pressés:

Latte macchiato épicé



Collation

Pour les petites faims:

Muffins fourrés au fromage frais

Pour les en-cas:

Bâtonnets de carotte et de céleri

Pour le pique-nique:

Toasts au blé complet avec cottage cheese et légumes



Dîner

Pour la maison:

Enchiladas de poulet à la raclette

Pour le bureau:

Salade de macaroni sauce au yogourt

Pour le pique-nique:

Sandwich au fromage plein d'énergie



Souper

Pour la famille:

Pizza au maïs

Pour 1 personne:

Asperges, rôti et yogourt aux herbes

Pour les sportifs avant

l'entraînement:

Salade de pommes de terre au fromage frais



3 produits laitiers par jour

Consommer du lait trois fois par jour n'a rien de bien sorcier. Vous trouverez de nombreuses recettes et plein d'astuces sur

www.swissmilk.ch/recettes.

Trois produits laitiers par jour, et le tour est joué!

En savoir plus

Recettes, infos sur le lait et conseils nutritionnels

Cherchez et trouvez des idées, des infos et des astuces: tour d'horizon de nos services.



Envie de recettes

Dotée de plus de 5000 recettes gratuites, la banque de recettes illustrées de Swissmilk est la plus grande de Suisse. Recettes rapides pour tous les jours, délicieuses pâtisseries ou idées de plats raffinés pour vos invités: sur www.swissmilk.ch/recettes, vous trouverez la recette qu'il vous faut!



Conseils nutritionnels

Aimeriez-vous en savoir plus sur une alimentation saine et équilibrée? Avez-vous des questions sur le lait et les produits laitiers? Nous répondons volontiers à vos questions nutritionnelles. Courriel: nutrition@swissmilk.ch
Téléphone 031 359 57 56



Le lait sur le Net

Le site www.swissmilk.ch vous réserve une mine d'informations sur le lait, les produits laitiers et l'alimentation saine. Vous trouverez aussi un calculateur d'IMC à l'adresse www.swissmilk.ch/bmi.

Impressum

Éditeur: Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk, Berne
Direction de projet: Céline Jagisch, dipl. fédéral de praticienne RP, Swissmilk, Berne
Traduction: Trait d'Union, Berne
Photos: Swissmilk, Berne
Graphisme: GrafXJungo, Münsingen
Lithographie: Denz Lith-Art, Berne
Impression: Merkur Druck AG, Langenthal

141157F

© Swissmilk 2012
2^e édition, révisée en 2015



Pour tout savoir sur le lait et
les produits laitiers, rendez-vous
sur www.swissmilk.ch.



Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Relations publiques
Weststrasse 10
Case postale
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 28
Fax 031 359 58 55
pr@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch