

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Berne, le 19 octobre 2023

## C'est reparti! Un goûter local pour la Journée du lait à la pause

Depuis 2001, la Journée du lait à la pause suscite toujours le même engouement. Les préparatifs vont bon train pour préparer cet événement, qui aura lieu le 26 octobre au Tessin et le 31 octobre en Suisse romande et alémanique. À cette occasion, de nombreuses "dames du lait à la pause", membres de l'Union suisse des paysannes et des femmes rurales distribueront du lait durant la récréation. Plus de 260 000 enfants se réjouissent déjà de cette récréation spéciale.

Les enfants et les élèves peuvent d'ores et déjà se réjouir d'une expérience gustative particulière. Cet événement est possible grâce au soutien sans faille de l'Union suisse des paysannes et des femmes rurales (USPF) et de nombreux bénévoles, qui organisent la distribution de lait dans quelque 2300 crèches, garderies et écoles à travers toute la Suisse.

### Approfondissement en classe: Dépliant et semaine de projet

Le dépliant de la Journée du lait à la pause propose aux enfants une tâche qui peut être réalisée en classe en complément de la distribution de lait à la récréation. Pour approfondir le sujet en classe, Swissmilk propose aux enseignant·es la semaine de projet "Tout frais sur la table". Celle-ci comprend des leçons et des supports didactiques utilisables de manière flexible sur le lait et l'agriculture. La semaine de projet, le dossier sur le gaspillage alimentaire, le didacticiel, les brochures et les affiches sur les collations ainsi que le matériel didactique sont en ligne sur [www.swissmilk.ch/ecole](http://www.swissmilk.ch/ecole).

### Tout est dans le lait

Une alimentation saine et équilibrée est très importante pour la croissance et la forme physique et mentale. Le lait y contribue beaucoup. Il est donc contre-indiqué de renoncer aux produits laitiers. Le lait contient de nombreux nutriments naturels et n'a pas besoin d'être enrichi avec des vitamines ou des minéraux supplémentaires. Il n'est ni édulcoré ni salé artificiellement et ne contient pas d'arôme ou d'épaississant. Le lait est un produit naturel et régional, disponible toute l'année.

### Recommandation des spécialistes: 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. Sous nos latitudes, le lait fait partie des aliments de base, il joue un rôle important dans l'approvisionnement en nutriments et est indissociable d'une alimentation saine pour les enfants et les adultes.

### Renseignements supplémentaires

#### Anne Etienne

Responsable de projet Écoles & Crèches  
031 359 57 54

#### Reto Burkhardt

Responsable de la communication PSL  
079 285 51 01

## **Liens**

Informations, dépliant, affiche de la Journée du lait à la pause:

[www.swissmilk.ch/laitalapause](http://www.swissmilk.ch/laitalapause)

Matériel d'enseignement (e-learning, affiche, brochures, fiches de travail):

[www.swissmilk.ch/ecoles](http://www.swissmilk.ch/ecoles)

Semaine de projet "Tout frais sur la table"

<https://www.swissmilk.ch/fr/ecoles/semaine-de-projet-tout-frais-sur-la-table/>

Dossier sur le gaspillage alimentaire:

<https://www.swissmilk.ch/fr/ecoles/foodwaste/>