



La filière laitière française



FAQ

Vous avez une question sur la filière laitière, les produits laitiers ? La réponse se trouve sûrement sur cette page. Si cependant votre question n’y figure pas : contactez-nous !

FAQ



Qualité du lait



Qu'est-ce qu'un lait de bonne qualité ?

Le lait est sain et répond à des normes d'hygiène européennes très strictes. La qualité du lait est très contrôlée. Des échantillons sont systématiquement prélevés à la ferme et à la laiterie, puis analysés en laboratoires.

Critères de la qualité du lait : Matière grasse = 38 g/L ; Matière protéique = 32 g/L ; Germes < 100 000 UFC/mL ; Cellules < 400 000 /mL ; Absence de résidus d'antibiotiques ; Pas d'eau ajoutée.



Dans quel délai le lait est-il collecté ?

Le lait est collecté en moyenne toutes les 48 h (72 h maximum).



A quelle température doit être stocké le lait ?

Le lait doit être stocké à 4°C pour conserver toutes ses qualités sanitaires et organoleptiques.



Quelle quantité de lait faut-il pour fabriquer 1 kg de beurre ?

Il faut 22 litres de lait pour fabriquer 1 kg de beurre.

La filière laitière

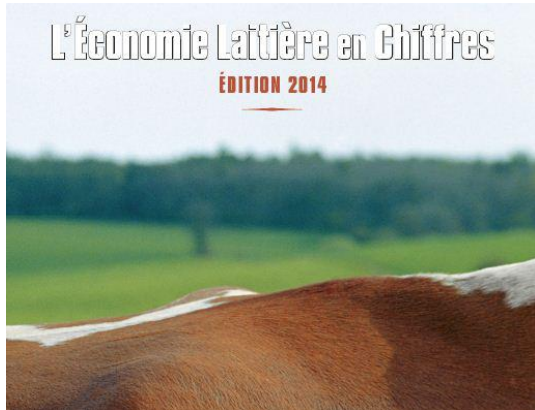




Quelle est la composition de l'Interprofession laitière ?

Le CNIEL est constitué de trois collèges :

- Le collège des producteurs de lait : Fédération nationale des producteurs de lait (FNPL) et Confédération paysanne (CP)
- Le collège des coopératives laitières : Fédération nationale des coopératives laitières (FNCL)
- Le collège des industries privées : Fédération nationale de l'industrie laitière (FNIL)



Existe-t-il une publication qui recense tous les chiffres concernant la filière laitière ?

Chaque année, l'Interprofession laitière publie l'Economie Laitière en Chiffres (ELEC) qui présente un panorama de la filière laitière au niveau national mais aussi aux niveaux européen et international. Vous pouvez consulter ce document directement sur le site au chapitre « Données de référence ».



[Des données de référence](#)



Quelle est la taille moyenne d'une exploitation laitière ?

En France, une exploitation laitière moyenne compte 53 vaches, 88 hectares, produit 330.000 litres de lait par an et est gérée par deux personnes (chiffres 2012).

Nutrition



Y a t-il du calcium dans tous les produits laitiers ?

Tous les produits laitiers ont la même origine et donc les mêmes constituants, cependant le procédé de fabrication influe sur la composition finale du produit. Ainsi, les fromages (surtout ceux à pâte dure comme l'emmental) ont une teneur plus conséquente en calcium que le lait à quantité égale. Mais il faut tenir compte des quantités réellement consommées : on boit facilement un verre de lait de 100 ml, on mange rarement 100 g de fromage ! Ramené « à la portion », on arrive à des équivalences.



Les produits laitiers ont-ils un effet favorable sur les risques cardio-vasculaires ?

La consommation de produits laitiers est effectivement associée à une diminution du risque d'hypertension artérielle, de diabète de type 2 et de syndrome métabolique. De très nombreuses études montrent d'ailleurs un effet bénéfique des produits laitiers sur le risque d'accident cardio-vasculaire, notamment cérébral (« attaques »).



Les produits laitiers aident-ils à lutter contre l'ostéoporose ?

L'ostéoporose est une maladie qui touche les plus de 60 ans. Elle fragilise l'ensemble du squelette et augmente donc le risque de fractures. Pour la prévenir, les nutritionnistes conseillent de consommer fréquemment des produits laitiers pour maintenir le capital osseux : 3 produits laitiers par jour, mais aussi une activité physique régulière et une alimentation équilibrée.

En Asie, on observe depuis quelques années une très forte progression des fractures ostéoporotiques. Les autorités ont donc encouragé la consommation de produits laitiers dès le plus jeune âge, pour améliorer la santé osseuse de la population.



Y a t-il un lien entre acné et produits laitiers ?

Que ce soit avec le chocolat, la charcuterie ou encore les produits laitiers, l'alimentation est régulièrement incriminée dans l'apparition de problèmes de peau, notamment l'acné. Pourtant, il n'existe aucune preuve.

Les adolescents ont de l'acné, alors qu'ils consomment moins de lait que les enfants, qui eux ont une peau de pêche... Les dermatologues ne conseillent d'ailleurs pas du tout d'arrêter de consommer des produits laitiers. Ils ont leur place comme les autres aliments, intégrés dans une alimentation équilibrée et en proportions raisonnables.

Le lait



Le lait est bon pour les enfants, mais qu'en est-il des adultes ?

Le lait, et plus précisément le calcium, est bénéfique pour la construction des os pendant la croissance. Mais pas seulement ! L'os est un tissu vivant qui se renouvelle en permanence, il faut donc lui apporter du calcium tout au long de la vie. Les laitages en sont une source irremplaçable. Le calcium laitier est considéré comme le calcium de référence : d'autres nutriments présents dans le lait (protéines, lactose, phosphore, vitamine D) favorisent son assimilation par l'organisme. Sans oublier que le lait et les produits laitiers sont aussi d'excellentes sources de zinc, d'iode, de vitamines A, B2, B12.



Le lait est-il gras ?

Le lait n'est pas gras puisqu'il contient déjà 90 % d'eau. Entier, le lait apporte 3,5 % de matière grasse ; 1,5 % lorsqu'il est demi-écrémé et moins de 0,3 % quand il est écrémé. Un verre de lait demi-écrémé* de 100 ml n'apporte donc qu'1,5 g de graisse. A noter : quel que soit le taux de matière grasse, le lait contient toujours autant de calcium et de protéines.

** le plus consommé en France*



Existe-t-il des laits végétaux ?

La dénomination « lait » est réservée exclusivement au produit de la sécrétion mammaire normale. L'appellation « lait de soja » n'est donc pas autorisée. Il existe des « boissons végétales » ou des jus à base de soja qui contiennent naturellement 10 fois moins de calcium que le lait de vache. Ces boissons peuvent être artificiellement enrichies en calcium mais ne contiennent pas tous les composants du lait dont certains qui favorisent l'absorption du calcium. Par ailleurs, le jus de soja contient des phyto-oestrogènes, substances qui s'apparentent aux hormones naturelles, ce qui a conduit l'AFSSA à déconseiller les aliments à base de soja aux enfants de moins de trois ans.



Le lait se digère-t-il bien ?

La plupart des gens est capable de digérer le lait, tout dépend de la quantité. L'activité de la lactase, l'enzyme chargée de digérer le lactose (sucre du lait) est au maximum chez le nourrisson, ce qui est normal puisqu'il se nourrit exclusivement de lait. Elle diminue ensuite lorsque l'alimentation se diversifie, mais il reste toujours de la lactase. En France, seulement 6 à 10 % des adultes ont des ballonnements ou des maux de ventre lorsqu'ils boivent du lait nature à jeun. Le lait est mieux toléré lorsqu'il est inclus dans une purée, un gratin, un riz au lait... ou pris au cours d'un repas.



Qu'en est-il des allergies au lait de vache ?

Comme pratiquement tous les aliments, le lait peut entraîner une allergie. L'allergie aux protéines de lait de vache concerne 1 à 2 % des nourrissons. Elle guérit dans la plupart des cas vers l'âge de 3 ans. Les allergies au lait de vache sont très rares chez l'adulte (seul un enfant allergique aux protéines de lait de vache sur 10 continuera à l'être à l'âge adulte). Son diagnostic doit toujours reposer sur des tests objectifs spécifiques, biologiques et cutanés. Elle est beaucoup moins répandue que l'allergie à l'œuf et à l'arachide chez l'enfant.

Le beurre



Le beurre peut-il être chauffé ou fondu ?

Oui, le beurre peut être chauffé ou fondu, mais il ne doit pas être trop cuit. Il vaut mieux éviter qu'il ne noircisse afin de préserver ses qualités nutritionnelles et gustatives. Au-delà de 120°C, il devient noir. Afin d'éviter cette altération, on peut clarifier son beurre en le faisant fondre à petit feu et en écumant la partie blanche mousseuse, couramment appelée petit-lait. Le beurre clarifié peut se conserver deux semaines au réfrigérateur dans un récipient hermétique.



Le beurre est-il bon pour la santé ?

On reproche souvent au beurre d'être riche en acides gras saturés, et d'augmenter le taux de cholestérol. En fait, le beurre est constitué d'une grande variété d'acides gras différents : des saturés (dont les saturés à chaîne courte bénéfiques pour la santé) mais aussi, des insaturés (poly et mono-insaturés).

En pratique, tous les types de graisses ont un intérêt nutritionnel. L'important est de les varier : par exemple, huile d'olive pour l'assaisonnement, huile de colza pour la cuisson, et une noix de beurre pour les tartines.

Le beurre est aussi très riche en vitamine A, bénéfique pour la vision et la croissance : 20 à 25 g de beurre par jour permet de couvrir environ 30 % des besoins journaliers en vitamine A.

Les produits frais



Y a-t-il des bactéries dans les yaourts ?

Oui, mais des bactéries utiles ! Toutes les bactéries ne sont pas nocives, loin de là. Notre tube digestif en héberge 100 000 milliards qui constituent la flore intestinale indispensable à une bonne santé.

Le yaourt est un lait fermenté bien particulier. En France, pour avoir le droit à l'appellation yaourt, le lait doit êtreensemencé avec deux bactéries lactiques spécifiques : *Lactobacillus bulgaricus* et *Streptococcus thermophilus*. De plus, ces bactéries doivent être vivantes et en abondance dans le produit fini (au moins 10 millions de bactéries/g). Le yaourt est un produit vivant.

Ces bactéries permettent de rééquilibrer la flore intestinale, contribuant ainsi au bon fonctionnement de l'intestin. En effet, elles "prédigèrent" les sucres et favorisent leur absorption. Elles préviennent les infections intestinales et régulent le transit.

La plupart de ces bactéries sont utilisées depuis longtemps dans la fabrication des produits, ce qui établit sans ambiguïté leur innocuité.

Le fromage



Le fromage fait-il grossir ?

Aucun aliment n'a le "pouvoir" de faire grossir ou maigrir. Seul l'excès d'énergie consommée (par rapport aux besoins individuels) est responsable d'une prise de poids. Le fromage a la réputation d'être gras mais il faut tenir compte de la quantité consommée : une portion (30 g) d'emmental n'apporte que 9 g de lipides, une portion de camembert 6 g (à titre de comparaison, une cuillère à soupe d'huile en apporte 10 g), ce qui est tout à fait compatible avec une alimentation équilibrée. Au-delà, les fromages sont également une source intéressante de protéines de calcium, de vitamines...



Un camembert à 45 % de matière grasse contient combien de grammes de graisse ?

Il contient 22g de graisse pour 100g. Ce pourcentage correspond à la quantité de graisses calculée non pas sur le produit fini tel qu'on le consomme mais sur la matière sèche (ce qui reste du fromage une fois l'eau enlevée). Comme 100 g de camembert contiennent 50 g d'eau, la teneur réelle en graisses n'est pas de 45 g mais de la moitié, soit 22 g.



Le fromage : à partir de quel âge ?

Dans le cadre de la diversification alimentaire, les fromages peuvent être proposés aux nourrissons après l'âge de 6 mois (entre 6 et 8 mois).

L'idéal pour commencer est de faire consommer à votre enfant entre 10 et 15 g de fromage par jour : par exemple du fromage râpé dans la purée ou quelques lamelles de fromage mou. Par contre, il est préférable d'éviter les fromages au lait cru avant 3 ans et dans tous les cas, d'ôter les croûtes.

La crème



La crème fraîche est-elle un produit laitier léger ?

Oui, la crème fraîche est même le plus léger des corps gras. Si pour 10 g de beurre, il faut compter environ 75 Kcal (contre 90 Kcal pour 10 g d'huile), 10 g de crème fraîche n'apporte que 30 Kcal. En effet, la crème fraîche, qu'elle soit épaisse ou liquide, est la matière grasse la plus légère car très riche en eau (70 % en moyenne).