

Le Lait



A tall, clear glass filled with white milk stands in the center of the page. In the background, slightly out of focus, is a white plate with several cinnamon sticks. The entire scene is set against a soft, light-colored background.

Sommaire

Les Français et le lait

🥛 Consommation et achats des ménages	5
🥛 Segmentation du marché	5
🥛 Profil du consommateur	6
🥛 Usages de consommation	6

Les + du lait

🥛 Un produit à redécouvrir au quotidien	11
🥛 Une boisson réconfortante	11
🥛 Trucs et astuces	12

Tout savoir sur le lait

🥛 Une dénomination réglementée	15
🥛 Du lait pour tous les goûts	18
🥛 Conservation	26
🥛 Vitalité et bienfaits	28
🥛 Petites histoires de la grande Histoire	30

Mémo	33
------	----

Partie 1

Les Français et le lait

🍼 Consommation et achats des ménages



Achats 2024

1 983 930 tonnes
de lait liquide
(Source Kantar Worldpanel 2024)



Niveau d'achat de lait liquide

29 litres
par an et par habitant
(Kantar Worldpanel 2024)



Budget moyen annuel et par ménage

81€
(Kantar Worldpanel 2024)



Clientèle

56% des Français
ont consommé du lait au cours
d'une semaine
(Baromètre Cniel-CSA 2023)

Tendance marché



Le nombre de consommateurs et la fréquence de consommation sont en décroissance régulière depuis plus de 30 ans avec néanmoins un ralentissement de la baisse de consommation à court terme et à nouveau une augmentation du nombre de consommateurs.

(Cniel - Zoom comportements des consommateurs - septembre 2021)

🍼 Segmentation du marché



Lait longue conservation UHT

98%
des volumes d'achats

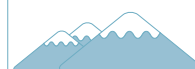


Lait issu de l'agriculture bio

8,4%
des volumes d'achats
(Kantar Worldpanel 2024)



dont
72,5%
du lait UHT est du
demi-écrémé
(Kantar Worldpanel 2024)



Lait de montagne

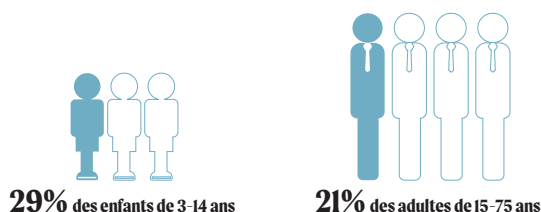
3,2%
des volumes de vente dans le
commerce de détail (Circana 2024)

🏠 Profil du consommateur

(Cniel - Zoom comportements des consommateurs - septembre 2021)

Ce sont les familles avec des enfants.

En général, le lait est **plus consommé par les enfants (80%)** que par les adultes (56%). Plus d'un enfant sur trois (42%) et près d'un adulte sur quatre (23%) en boivent quotidiennement.



Bien installée durant l'enfance, la consommation de lait baisse fortement jusqu'à 25 ans pour se stabiliser ensuite. Si les millennials sont les consommateurs les moins réguliers, ce sont aussi eux qui sautent le plus fréquemment le petit déjeuner.

🏠 Usages de consommation

A la fois boisson plaisir et précieux allié en cuisine, le lait reste ancré dans les habitudes alimentaires quotidiennes, en particulier au petit-déjeuner.

Le lait conserve
une bonne
image (7,3/10)

Baromètre Cniel-CSA 2023

Un produit phare au petit-déjeuner, mais pas seulement.

Le petit-déjeuner reste le moment privilégié de la consommation de lait où l'on compte 51% de consommateurs sur une semaine.

Depuis 2013 la place du lait au petit-déjeuner varie peu, autour de 75% des actes de consommation. En 2019, Il représentait 84% des actes de consommation de lait des enfants et 72% de ceux des adultes. Le **goûter** est le second moment de consommation du lait. 27% des enfants et 15% des adultes le consomment au goûter.





© Shutterstock

Il trouve sa place chez 15% des adultes en **encas** (+3 points par rapport à 2016). Dans 81% des cas, le lait est bu chaud, en association. Chez les adultes, il est consommé en grande majorité avec une autre boisson : café au lait, chocolat au lait ou encore thé au lait (74% des actes). Chez les enfants, il est d'abord consommé en boissons chocolatées (44% des actes), ensuite avec des céréales pour le petit-déjeuner (30% des actes).

*A noter en 2019 moins de sauts de petits-déjeuners essentiellement chez les enfants.

(Cniel Zoom Comportement des consommateurs - septembre 2021)

De plus en plus utilisé en cuisine

16% du lait consommé sur une journée entre **dans une préparation** (ingrédient du fait maison ou de produits du commerce). Sa consommation à travers des préparations reste faible est néanmoins en progression depuis 2010. Le lait est **de plus en plus perçu comme un aliment plaisir pour cuisiner** (7,1/10). (Baromètre Cniel-CSA 2023)

La majorité du lait « ingrédient » est utilisée pour la préparation de purées et de pâtisseries, mais également de gratins et de tartes salées. Pour les cuisiniers avertis et les plus âgés, il est favorisé comme base de sauces ou d'entremets.

(Cniel Zoom Comportement des consommateurs - septembre 2021)



© A. Beche / Cniel

Les + du lait



🥛 Un produit à redécouvrir au quotidien

Produit indissociable du quotidien, le lait fait tellement partie des habitudes qu'il passe presque inaperçu dans le réfrigérateur. Et pourtant, comme une toile blanche, le lait laisse libre cours

La cuisson au lait fait partie des fondamentaux

à la création culinaire. Il existe de **multiples façons de l'utiliser**. Il se décline en matières et textures variées des plus légères aux plus solides. Il permet de réaliser des écumes, de donner des textures plus crémeuses, de rendre des liquides veloutés...

Et puis il y a la cuisson au lait qui fait partie des fondamentaux. Avec le lait, les pommes de terre se cuisent, le haddock se dessale, un rôti devient fondant.

Il permet par ailleurs de créer des boissons désaltérantes et nourrissantes chaudes ou froides. Un verre de lait, un bâton de cannelle ou une poudre d'épice, un peu de sucre à convenance, et le tour est joué, 3 minutes montre en main. On le shake à peine parfumé, on le mixe avec des fruits frais. C'est **une mine d'or** pour la confection des desserts et entremets.

🥛 Une boisson réconfortante

Boire du lait n'est pas un simple acte de consommation, c'est aussi toute une symbolique qui est associée à ce rituel. Le lait évoque spontanément la nature, les plaisirs des sens et de l'esprit. Associé aux **gourmandises sucrées**, aux **sensations douces** et à la beauté, il est plébiscité pour son goût neutre ou légèrement sucré, sa couleur blanche qui change au gré des associations et sa texture soyeuse.

Boisson régressive, il renvoie à des souvenirs d'enfance (vacances à la campagne, grands-parents, lien maternel...). **Boisson rassurante**, il procure de la continuité et de la permanence aux choses. **Boisson d'évasion**, il est propice à la rêverie.

Les laits parfumés

Pour concocter des laits très parfumés au gré de vos humeurs, versez quelques gouttes d'huiles essentielles florales ou boisées (lavande, menthe, myrrhe...) dans un lait bouillant. Fouettez vigoureusement pour libérer le parfum et savourez-le aussitôt.

Les laits infusés ont des usages multiples. Ils aromatisent des crèmes, entremets, riz au lait, crèmes pâtisseries, pâtes à crêpes, brisées ou petits sablés, sauce béchamel pour recouvrir vos gratins ou une viande en cocotte.

Trucs et astuces



Pour l'onctuosité

Le lait cru ou le lait entier permettent d'obtenir des préparations savoureuses et gourmandes à la texture épaisse et onctueuse.



Pour la crème pâtissière

Opter pour du lait entier pour réaliser la crème pâtissière, elle sera plus ferme et onctueuse. Pour préparer une charlotte plus légère, vous pouvez utiliser du lait écrémé.



Pour attendrir

Faire mariner les escalopes de volaille dans du lait permet d'attendrir les chairs et d'obtenir une viande très moelleuse. Cette astuce fonctionne aussi parfaitement avec les filets de poisson.



Pour atténuer

La cuisson au lait permet d'atténuer le goût salé de certains poissons comme le haddock ou le feu du piment sans le camoufler. Elle adoucit aussi le goût de certaines viandes ou abats qui peuvent avoir trop de caractère.



Pour décongeler

Décongeler les noix de Saint-Jacques surgelées dans du lait permet de préserver moelleux et blancheur.



Pour garder la blancheur

Cuire le chou-fleur ou les côtes de blettes avec un peu de lait dans l'eau de cuisson permet de garder leur blancheur.



Tout savoir sur le lait



© Getty images / Cnial

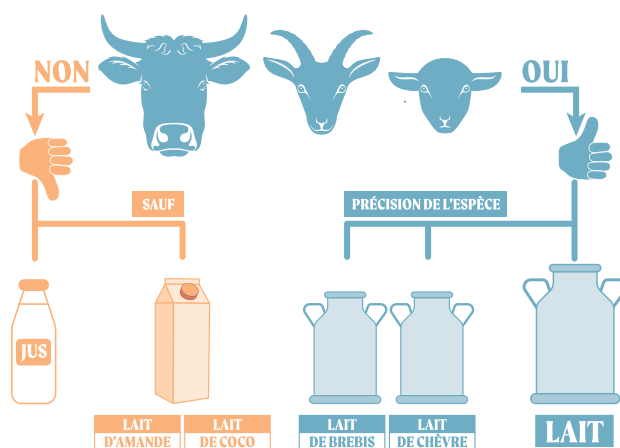
Une dénomination réglementée

En 1909, le Congrès international de la répression des fraudes de Paris définissait le lait comme « le produit intégral de la traite totale et ininterrompue d'une femelle laitière bien portante, bien nourrie, et non surmenée. Il doit être recueilli proprement et ne pas contenir de colostrum ».

Puis, la définition a été précisée par le décret du 25 mars 1924 : sans indication de l'espèce animale de provenance, la dénomination « lait » est réservée à la vache. Pour la chèvre, la brebis et autres, l'indication de l'espèce est obligatoire.

Le règlement C.E.E. n°1308/2013 du Parlement Européen et du Conseil du 17 décembre 2013 précise que ce terme « est réservé exclusivement au produit de la sécrétion mammaire normale obtenue par une ou plusieurs traites sans aucune addition ou soustraction ». Avec deux exceptions : le lait d'amande et le lait de coco.

La Cour de justice de l'Union européenne a rappelé, dans un arrêt du 14 juin 2017, que les dénominations « lait » et « produits laitiers » étaient exclusivement réservées aux produits d'origine animale. L'objectif ? Éviter la confusion sur la composition des produits.



Confusion entre le lait et les boissons végétales

Quand le consommateur en perd son latin...

Les jus végétaux ne sont pas du lait. Et pourtant, **près d'1 Français sur 3 pense, à tort, qu'il y a du lait dans les boissons ou desserts végétaux.**

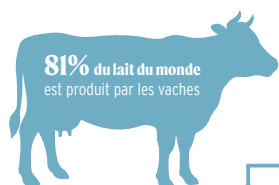
Plus de 6 Français sur 10 pensent d'ailleurs que les boissons végétales peuvent remplacer le lait de vache.

Bien que réglementés, les abus de langage sont fréquents et créent de la confusion entre les produits et développent un certain nombre d'idées reçues. **La filière laitière appelle les consommateurs à la plus grande vigilance sur les dangers d'une telle confusion et les risques de déficits nutritionnels.**

D'après l'étude « Perception du consommateur des produits végétaux », réalisée par Audirep, auprès de 5 175 personnes interrogées, pour le Cniel en octobre 2017.



Toute utilisation du mot « lait » pour désigner un aliment qui n'est pas du lait est impropre et illégale, comme pour le jus de soja par exemple. Celui-ci provient de graines de soja broyées, mélangées avec de l'eau et son taux naturel de calcium est 8 fois inférieur à celui du lait.

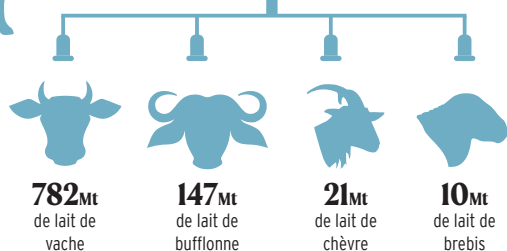


Production de lait en 2023

(Source FIL)



964 millions
de tonnes de lait
tous confondus



© A. Roche / Cniel

🥛 Du lait pour tous les goûts

Au commencement de tous les produits laitiers, il y a le lait cru. Or, pour préserver cet aliment précieux et fragile, les Hommes ont, au fil des siècles, multiplié les techniques de conservation. C'est pourquoi aujourd'hui un large choix de lait liquide est proposé pour satisfaire les goûts de tous.

Plus de 80 références

Les laits de consommation peuvent être classés selon **deux critères** qui se combinent : la **teneur en matière grasse** et la **méthode de conservation**.

Quelle que soit la catégorie à laquelle ils appartiennent, la production des laits de consommation fait appel à des **traitements exclusivement naturels** : mécaniques (centrifugation, filtration...) et/ou thermiques (froid, chaleur).

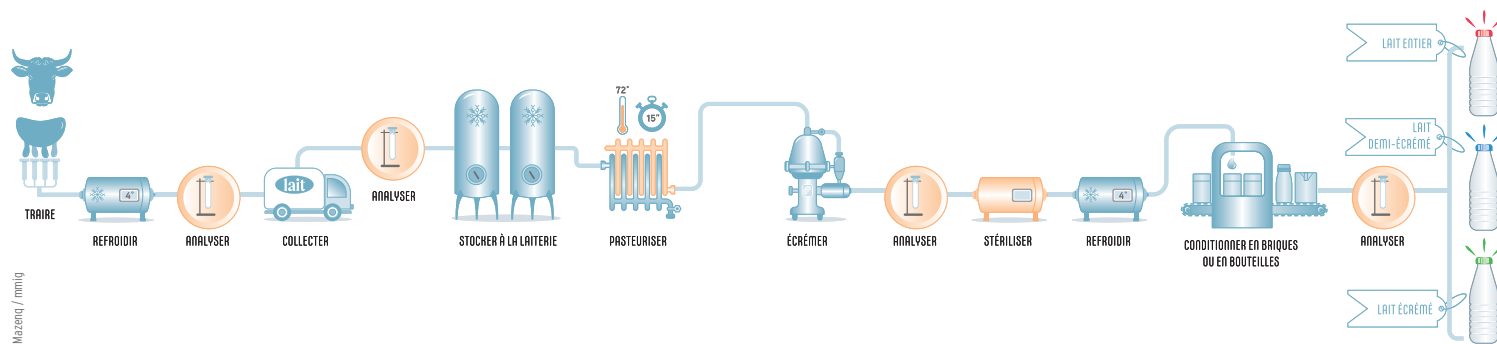
Contrairement aux boissons végétales, le lait est un produit peu transformé, avec des process technologiques limités. Dans une bouteille de lait nature, il n'y a pas d'huiles végétales, pas de sel, pas d'arômes, pas d'édulcorants, pas de sucre, pas d'épaississants et pas d'additifs.

% en matière grasse ?

A la sortie du pis de la vache, le lait est naturellement plus ou moins riche en matière grasse : de 38g à plus de 42g par litre.

Pour proposer des laits à teneur précise en matière grasse (c'est obligatoire et réglementé), le lait est écrémé à son arrivée à la laiterie. **L'écémage consiste à séparer la crème du lait.** Ce processus naturel et spontané est facilité, dans l'industrie, par l'utilisation de l'écémeuse centrifugeuse.

Celle-ci fait tourner le lait à très grande vitesse, dans un vase conique, autour d'un axe vertical. C'est alors que les globules gras, plus légers, se rassemblent et montent, tandis que le lait écrémé, plus lourd, va vers les parois extérieures puis vers le bas grâce à la force centrifuge. La quasi-totalité de la matière grasse du lait passe ainsi dans la crème. Puis dans un tank mélangeur, la crème est ajoutée au lait ! Cela peut paraître paradoxal, mais c'est ce qui permet d'apporter la quantité de matière grasse nécessaire pour obtenir du lait standardisé.





Lait entier



Lait demi-écrémé



Lait écrémé



Lait cru



entier

Le **lait entier** contient **3,5% de matière grasse** et est facile à repérer en rayons grâce à la couleur dominante rouge des emballages. Quelle que soit sa technique de conservation, le lait entier est celui qui révèle le plus d'arômes, car ceux-ci sont apportés par la matière grasse.



demi-écrémé

Le **lait demi-écrémé** contient **1,5 à 1,8% de matière grasse**. Il est identifiable grâce à la couleur bleue de son emballage et représente 93% du lait consommé en France.



écrémé

Le **lait écrémé** contient **moins de 0,5% de matière grasse**. Son code couleur est vert.

A chacun, sa technique pour se conserver

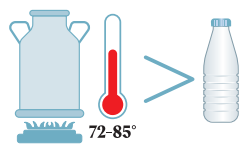
Après la traite à la ferme, le **lait cru** ne subit aucun traitement thermique autre que la réfrigération immédiate à 4°C. Comme l'impose la loi française du 13 juillet 2012, il ne doit pas être chauffé à plus de 40°C. Extrêmement fragile, il doit être conditionné dans des délais très courts.

Sa conservation n'excède pas 48 heures. Au-delà, le développement des micro-organismes le rend impropre à la consommation (on dit qu'il «tourne»). Grâce aux contrôles réguliers et à la réfrigération, le lait cru commercialisé est sûr et sain. **Le lait cru est le plus onctueux et aromatique des laits** puisqu'il contient le plus de matière grasse et une flore microbienne riche.

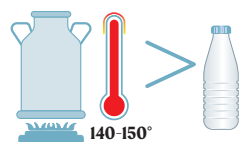


La teneur en calcium

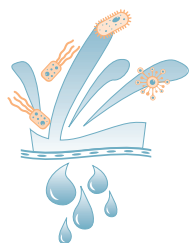
L'écémage ne modifie pas la teneur en calcium, ni la teneur en protéines. Les laits demi-écémés ou écémés sont aussi riches en calcium et protéines que les laits entiers.



Le **lait pasteurisé** est chauffé pendant 15 à 20 secondes à une température comprise entre 72 et 85°C. Cette technique, mise au point par Louis Pasteur et son successeur Émile Duclaux au XIX^{ème} siècle, préserve en grande partie ses qualités gustatives. Il est vendu en bouteille, sous la dénomination de « lait pasteurisé ». Le terme « frais » peut être utilisé pour les laits ayant subi une pasteurisation moins élevée.



Le **lait UHT** ou lait « Ultra Haute Température » est une technique de stérilisation bien particulière. Juste avant d'être conditionné, le lait est chauffé instantanément à une température très élevée, entre 140 et 150°C, pendant quelques secondes seulement, puis conditionné dans son emballage aseptique. Avant ouverture, ce lait se conserve longtemps, hors du réfrigérateur. Il offre toutes les qualités organoleptiques et nutritives.



Le **lait microfiltré** est un lait filtré par des membranes extrêmement fines qui retiennent les bactéries et micro-organismes indésirables. Cette technique de conservation récente, mise au point par l'Institut National de la Recherche Agronomique (INRA), consiste à « épurer » le lait par filtration. Le lait garde ses propriétés gustatives : sa saveur rappelle le lait cru et plaît beaucoup aux amateurs de lait fermier. Ce produit est encore peu répandu en France. Il se conserve à basse température avant et après l'ouverture.

Autres laits...

Le **lait en poudre** est proposé entier ou écrémé. Pour fabriquer la poudre, le lait est pulvérisé dans une enceinte parcourue par un grand courant d'air très chaud. L'évaporation de l'eau est instantanée, la poudre de lait est recueillie en bas de la tour de séchage. Il se conserve un an, emballage fermé, dans un lieu sec et frais.

Le **lait concentré** est un lait dont environ 60% de l'eau a été évaporée sous vide. Il a une coloration plus foncée que le lait ordinaire et un arôme de caramel. Entier, demi-écrémé ou écrémé ; il peut être sucré et aromatisé. Il se conserve, avant ouverture, plusieurs mois à température ambiante.

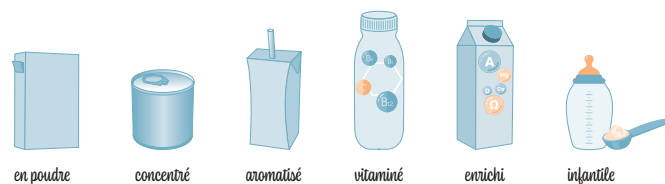
Les **laits aromatisés** sont des laits stérilisés ou stérilisés UHT auxquels on a ajouté des substances aromatiques naturelles.

Les **laits « à teneur garantie en vitamines »** sont des laits où la teneur vitaminique est restaurée pour en rétablir le profil originel. Car les vitamines sensibles à la chaleur (vitamines B6, B9, B12 et C) subissent des pertes lors des procédés thermiques de pasteurisation et de stérilisation.

Les **laits supplémentés ou enrichis** sont des laits enrichis en vitamines (A, E, PP, B, D), calcium, zinc, magnésium, fer, oméga 3, oligoéléments et/ou fibres. Ils répondent aux besoins nutritionnels spécifiques des personnes âgées, enfants, femmes enceintes...

Les **laits infantiles** sont des laits dont la composition nutritionnelle a été ajustée aux besoins nutritionnels des bébés.

La réglementation française les classe en deux catégories : les laits 1^{er} âge (de la naissance à 4 - 6 mois) et les laits 2^{ème} âge (de 4 - 6 mois à 12 mois). Par ailleurs, d'autres laits sont spécialement formulés pour les enfants de 1 à 3 ans. Ils peuvent être nature ou aromatisés.



en poudre

concentré

aromatisé

vitaminé

enrichi

infantile

Des mentions valorisantes



Le lait biologique.

Le lait a aussi sa version biologique. La mention « biologique » ou « bio », assortie du logo européen et souvent du logo français AB, est un signe officiel d'identification de la qualité et de l'origine (SIQO).

Il certifie que le lait est issu d'un mode de production biologique, respectant des règles spécifiques.

Le producteur et l'entreprise qui collectent le lait doivent respecter un cahier des charges défini à un niveau européen et font l'objet de contrôles particuliers pour obtenir une certification. Le lait est collecté et conditionné dans un circuit réservé au « bio ».



Le lait de montagne.

La mention « produit de montagne » est une mention valorisante régie au niveau européen par le règlement UE n°1151/2012. Pour faire figurer la mention « produit de montagne » sur du lait, toutes les étapes d'élevage, de production, de transformation et de conditionnement du lait doivent avoir lieu en zone de montagne.

Dans certains cas très précis, la transformation et le conditionnement peuvent avoir lieu dans un rayon de 30 km au-delà de la zone de montagne.

L'alimentation des vaches laitières doit provenir à minima à 60% de zones de montagne.

Le lait, un produit made in France

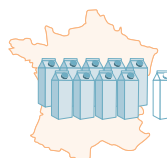


En 2015, un logo a commencé à apparaître sur les briques et bouteilles de lait françaises : « Lait collecté et conditionné en France ». Initié par les professionnels français de la filière du lait de consommation liquide, ce logo constitue un moyen de sensibiliser et d'encourager les Français à la consommation citoyenne. Il leur garantit un lait 100% français, issu exclusivement de fermes de l'Hexagone et conditionné sur le territoire.

En achetant du lait français, les consommateurs soutiennent une filière ancrée dans nos différents territoires, favorisant les activités économiques locales, le maintien de l'emploi dans les zones rurales, contribuant à la vie fiscale du pays, à la lutte contre le chômage, etc...

Plus de 9 briques de lait sur 10 vendues en France sont issues de lait produit en France.

Chiffres clés



Plus de 9 briques de lait sur 10
vendues en France sont issues de lait
produit en France
(Cniel)



2,8 milliards de litres
de lait de consommation fabriqués
(Enquête Mensuelle Laitière 2023)



3ème
producteur européen de
lait de consommation
(Eurostat 2023)



4%
du lait de consommation
produit en France est exporté
(Chiffres 2023 - Eurostat et Enquête
Mensuelle Laitière)

🍼 Conservation

Le lait est une **matière vivante**, même stérilisé. Il redevient fragile dès que l’emballage est ouvert. Seul le froid et un emballage soigneusement refermé le protègent du développement de micro-organismes pathogènes.

Dans les magasins

- Choisir les laits frais (cru, pasteurisé, micro filtré) à la fin des courses,
- Les transporter si possible dans un sac isotherme.

A la maison

- Ranger les laits frais dans la porte du réfrigérateur dès le retour des courses.
- Les laits stérilisés ou UHT peuvent être conservés dans un placard jusqu’à l’ouverture. Eviter les endroits trop chauds ou exposés à de fortes variations de température. Il ne faut pas oublier de vérifier de temps en temps leur date de durabilité minimale.
- Penser à bien refermer la bouteille (ou la brique, si elle le permet) après chaque utilisation et à la mettre au réfrigérateur. Ne pas l’oublier sur la table du petit-déjeuner.
- Le lait pasteurisé ou stérilisé et homogénéisé peut être congelé sans problème, pendant six mois, dans son contenant. S’il s’agit de lait entier, l’opération peut entraîner une coagulation des graisses. Il faudra remuer avant utilisation.



Types de lait	Règles de conservation avant ouverture	Règles de conservation après ouverture
Lait cru	48 h au froid	48 h au froid (4°C) Faire bouillir
Lait frais pasteurisé	Au froid (4°C) Respecter la DLC qui correspond à au moins 7 jours après pasteurisation	48 h au froid (4°C) Inutile de faire bouillir
Lait stérilisé UHT	A température ambiante Respecter la DDM qui correspond à 90 jours après stérilisation	48 h au froid (4°C) Inutile de faire bouillir
Lait stérilisé	A température ambiante Respecter la DDM qui correspond à 150 jours après stérilisation	48 h supp. au froid (4°C) Inutile de faire bouillir

La date de péremption

Jusqu’à la **date de durabilité minimale** (DDM) indiquée, le fabricant garantie que le lait conservera toutes ses qualités, organoleptiques notamment. Cette date s’applique aux produits stabilisés comme les laits stérilisés.

Traduite par la mention « à consommer de préférence avant le... », cette date peut être accompagnée du conseil (non obligatoire) : « Après ouverture, à conserver au froid en dessous de +6°C, et à consommer rapidement ».

Cette date de durabilité minimale est à distinguer de la **date limite de consommation** (DLC) qui s’applique aux denrées rapidement périssables, comme le lait pasteurisé.

Vitalité et bienfaits

Le lait entier contient la plupart des éléments indispensables au bon fonctionnement de notre organisme : eau, protéines, vitamines, matières grasses, sels minéraux, sucre. Le lait offre :

de l'eau,

c'est le premier composant du lait (87% d'eau). Consommer du lait, c'est donc à la fois se nourrir et s'hydrater.

des protéines,

constituantes de base de tous les tissus humains. Les protéines du lait sont d'excellente qualité car elles contiennent tous les acides aminés essentiels que notre corps ne sait pas fabriquer.

des vitamines A,

précieuses pour la croissance, la vision, la vitalité de la peau et une action anti-infectieuse.

des vitamines B,

en particulier B1 et B2, importantes pour le métabolisme énergétique, la formation des globules rouges et la protection de nos cellules.

des vitamines D,

qui, associées au phosphore, permettent une fixation optimale du calcium laitier sur les os et dans les dents.

des matières grasses,

qui varient selon que le lait soit entier, partiellement ou totalement écrémé.

du lactose,

le sucre du lait, qui donne au lait son léger goût sucré. Son pouvoir sucrant est 6 fois moindre que celui du saccharose (sucre). Il favorise l'absorption du calcium au niveau de l'intestin.

des minéraux, tels que :

- le **calcium**, indispensable à la construction et à l'entretien de notre squelette. La quantité de calcium osseux passe de 30g à la naissance à plus ou moins 1kg à l'âge adulte. L'Homme atteint sa masse osseuse maximale entre 20 et 25 ans. Notre corps élimine chaque jour du calcium (par les urines, la sueur...) et notre squelette se régénère intégralement entre 3 et 4 fois dans une vie. Il est nécessaire d'apporter chaque jour du calcium à notre corps. Le lait, qu'il soit entier, demi-écrémé ou écrémé, en est une bonne source.
- du **phosphore**, qui favorise l'assimilation du calcium laitier
- du **potassium**, indispensable au métabolisme cellulaire, à celui des glucides et à l'excitabilité neuromusculaire
- du **magnésium**
- du **sodium** qui joue un rôle important dans la régulation de la pression artérielle et de l'eau dans notre corps
- des **oligo-éléments** : iode pour les hormones thyroïdiennes, zinc et sélénium pour les antioxydants

Lait et intolérance au lactose ?

La **lactase est l'enzyme qui permet de digérer le lactose**, sucre contenu dans le lait. Son activité diminue avec l'âge. Cette baisse est plus prononcée chez certains individus qui peuvent alors présenter des troubles digestifs lorsqu'ils consomment du lait au-delà de leur seuil de tolérance : c'est l'intolérance au lactose. Tous les laits (vache, chèvre, brebis, jument...) y compris le lait maternel contiennent du lactose. **En cas d'intolérance, la question n'est pas quel lait mais la quantité de lait.** Dans la majorité des cas, les intolérants au lactose supportent l'équivalent d'un bol de lait quelle que soit son origine. Ils peuvent aussi consommer du lait en l'incluant dans des recettes. Les autres produits laitiers (fromages affinés, beurre, laits fermentés) sont très bien tolérés car soit ils sont dépourvus de lactose, soit les ferments le « digèrent ».

Lait et calcium

Le lait de vache, qu'il soit écrémé ou non, apporte la même quantité de calcium (**120mg pour 100ml**). Le lait de chèvre a une teneur calcique équivalente à celle du lait de vache alors que les laits d'ânesse et de jument sont plus pauvres. Quant aux jus végétaux (soja, amande...), ils n'apportent pas de calcium naturel. Le lait et ses dérivés (fromages et laitages) sont donc la meilleure source en calcium de notre alimentation.

Petites histoires de la grande Histoire

Il était une fois...

Il y a près de 10 000 ans que l'Homme a commencé à consommer du lait. La consommation de lait reste tout au long des siècles intimement mêlée à notre Histoire, à notre évolution et à nos mythes.

Les plus anciennes traces d'élevage laitier jamais découvertes se trouvent au **Moyen-Orient**, à l'époque de la domestication de certains mammifères.

Dans l'Antiquité, les **Grecs** et les **Romains** consomment le lait sous forme de fromage. Ils en boivent peu, le considérant comme un breuvage barbare, tout juste bon pour les peuples qui vivent en dehors de leurs frontières. Néanmoins, on trouve chez eux du lait dans de nombreuses recettes de cuisine, notamment celles du chef romain **Apicius**, comme l'omelette au lait (œufs battus avec lait et huile, cuits à la poêle et assaisonnés de miel et de poivre). Le célèbre cuisinier préconise aussi de faire dessaler les viandes dans un mélange de lait et d'eau miellée.

Les **Gaulois** possèdent des troupeaux de vaches dont ils boivent le lait. Ils apprécient également les laits fermentés. Ils l'utilisent dans les bouillies, l'essentiel de leur alimentation, et le goûtent mélangé de sang. A la suite des invasions, de nouvelles races de vaches apparaissent, dont l'ancêtre de la race normande.

Le lait : vertus, symboles et mythes fondateurs

Depuis l'aube de l'humanité, le lait est présent dans de nombreuses civilisations tout autour du monde. Souvent associé au divin, il est symbole de vie, de pureté, d'abondance...

Dans la **mythologie égyptienne**, on versait du lait sur les 365 tables d'offrandes qui entouraient le tombeau d'Osiris. Ces aspersion aidait le dieu à ressusciter chaque matin.

Dans la **mythologie grecque**, Hercule, fils de Zeus, abandonné à sa naissance, fut recueilli par Héra. Affamé, le robuste bébé se précipita sur son sein. Une traînée de lait traversa alors le ciel, créant la voie lactée.

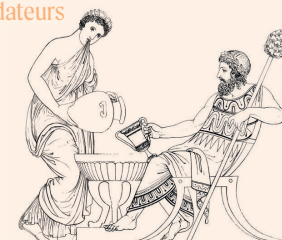
Un **mythe indien** décrit le dieu Vishnou barattant un océan de lait pour créer le monde.

Romulus et Remus, fondateurs de Rome, auraient été allaités par une louve et ainsi sauvés d'une mort certaine.

La Bible parle de la Terre Promise, «ruisselant de lait et de miel».

Dans l'**ancienne Egypte**, les «menus» destinés aux âmes des défunts comprennent du lait et de la crème.

En Mésopotamie, d'après la **tradition musulmane**, Mahomet aurait fait don à ses fidèles des grains du Prophète, servant à ensemer le lait pour faire le kéfir, (une boisson laitière légèrement effervescente, très populaire en Russie, en Asie du Sud-Ouest et en Europe de l'Est).



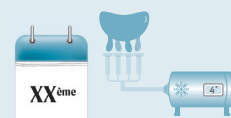
En France, du Moyen-Âge au XVIII^{ème} siècle, le lait est un privilège des paysans. On ne sait pas le conserver plus d'une journée et il reste un produit rare et cher dans les villes.



Au XIX^{ème} siècle, avec l'essor des sciences et des techniques, le lait sort des campagnes.



Au début du XX^{ème} siècle, des «vacheries» installées au cœur des grandes villes françaises procurent du lait frais aux citadins. Elles disparaissent après la Première Guerre mondiale au profit de centres de ramassage, équipés de salles de pasteurisation.



Au XX^{ème} siècle, la chaîne du froid se met progressivement en place. En effet, le lait issu de la traite est un produit fragile. Pour préserver ses qualités il est immédiatement réfrigéré à la ferme, dans le tank à lait. Il y sera collecté par un camion isotherme pour être livré à la laiterie.

Mémo

ZÉRO additif



Plus de **84 références**
en moyenne par magasin (Circana 2024)



56% des Français
en consomment au cours
de la semaine
(Baromètre Cniel-CSA 2023)



2,8 milliards de litres
de lait de consommation
fabriqués (Enquête Mensuelle Laitière 2023)

→ dont **91%**
de lait UHT



3^{ème}
producteur européen de
lait de consommation
(Eurostat 2023)



150ml
de lait



20%
des besoins
en calcium
chez l'adulte



© iStock / Valdiso

Service de presse Cniel

Delphine Sacleux

06 71 10 80 03 - dsacleux@cniel.com

Béatrice Gros

07 88 50 56 75 - bgros@cniel.com

Marylène Bezamat

06 03 99 62 07 - mbezamat@cniel.com

Salle de presse en ligne

presse.filiere-laitiere.fr

