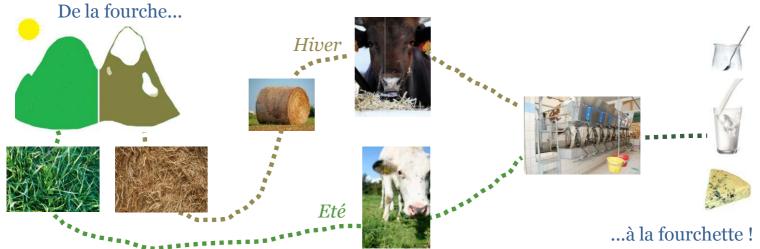
Lait et produits laitiers - Découverte des produits





Tout est une question de saisonnalité!

Les vaches qui produisent le lait sont appelées « vaches laitières » alors que les « races à viande » sont destinées à la boucherie. A partir du lait, l'homme est capable de produire toute la famille des produits laitiers*.

Toute modification dans l'environnement de la vache aura une répercussion sur le lait. Et oui, les qualités nutritionnelles et sensorielles des produits laitiers dépendent de nombreux facteurs inhérents à l'animal (race, âge, état sanitaire) et au milieu (saison, alimentation). Chaque région possède un terroir typique : le lait produit en Auvergne n'est pas le même que celui produit en Bretagne. De la même façon, un lait d'été est différent d'un lait d'hiver.

Mais qui sont nos bienfaitrices?

Les deux principales races de vaches laitières en Auvergne sont la **Montbéliarde** et la **Prim'Holstein**. Elles ont été sélectionnées grâce à un partenariat entre chercheurs agronomes et producteurs, pour leur capacité à produire du lait.



Crédits photo : B.Piccoli

*La grande famille des produits laitiers

Les produits laitiers regroupent 3 catégories :

Lait Fromages

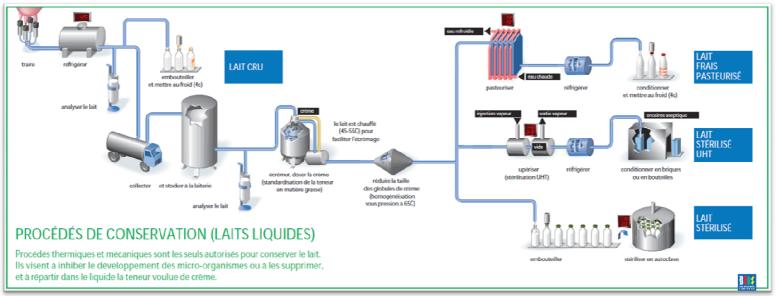
Yaourts, Fromages blancs et Laits fermentés

Les termes « LAIT », « YAOURT » ou encore « FROMAGE » sont définis par la réglementation française et européenne.

- Par exemple, « la dénomination « lait » est réservée exclusivement au produit de la sécrétion mammaire normale obtenue par une ou plusieurs traites sans aucune addition ou soustraction ». De plus, l'origine du lait doit être spécifiée s'il ne provient pas de l'espèce bovine. Extrait du règlement (C.E.E.) n°1898/87 du Conseil du 2 juillet 1987
- Concernant les yaourts, seules deux ferments sont autorisés : *Streptococcus thermophilus* et *Lactobacillus bulgaricus*. Les préparations laitières contenant des bifidus ou d'autres ferments ne peuvent donc pas être appelées « yaourts ».
- A noter : Le beurre et la crème, bien qu'issus du lait, ne sont pas considérés comme des produits laitiers mais comme des matières grasses. Les glaces ou crèmes desserts ne font pas non plus partie de cette famille. Chacun à sa place !

Lait et produits laitiers - Origine des produits





POURQUOI PLUSIEURS DELAIS DE CONSERVATION?

- La crème est séparée du lait par centrifugation (une séparation façon «essoreuse à salade»). De la crème sera ensuite réintroduite ou non, en quantité choisie selon le type de lait souhaité : entier, demi-écrémé, écrémé.
- Trois procédés dits «de conservation» permettent ensuite d'éliminer les micro-organismes et de prolonger sa consommation :
 - ✓ la **pasteurisation** : le lait est chauffé par contact à 72°C pendant 15 secondes,
 - ✓ la **stérilisation** : le lait est chauffé à 115°C pendant 20 secondes,
 - ✓ la **stérilisation UHT** : le lait est chauffé grâce à de la vapeur d'eau et atteint une température de 140 °C pendant 2 à 5 secondes.
- 💙 La conservation des laits dépend donc du procédé mis en place. Pour le lait cru : 3 j au réfrigérateur, le lait pasteurisé: 8 j, lait stérilisé UHT: 90 j à température ambiante et 3 j au réfrigérateur après ouverture.

Le lait...dans tous ses états! Lait entier: 3.5% de matières grasses Lait demi-écrémé : 1,5% de matières grasses Lait écrémé : Ne contient que des traces de matières grasses Le lait ½ écrémé : un bon compromis ! Les 3 types de lait contiennent tous environ 1200 mg de calcium par litre, seules les teneurs en lipides et en vitamines liposolubles (A et D) varient.

Etiquetage

Depuis 2007, la législation permet d'afficher la teneur réelle en matière grasse des fromages tels qu'ils sont consommés. Autrefois, la teneur en matière grasse était indiquée par rapport au poids sec, sans prendre en compte l'eau contenue dans le fromage.

45% de MG sur produit « déshydraté »



21% de MG sur produit « fini »

Utilisation du terme « Montagne »

Les produits de montagne sont protégés par la loi du 9 janvier 1985 et l'utilisation de la mention « montagne » est réglementée par un décret : toutes les opérations d'élaboration des produits doivent avoir lieu en « zone de montagne » permettant ainsi de valoriser l'origine des produits. Cependant, il ne s'agit pas d'un signe de qualité pour autant...

Lait et produits laitiers - Trésors d'Auvergne







L'AOC ou Appellation d'Origine Contrôlée désigne un produit dont les caractéristiques sont liées au milieu géographique et dont la production, la transformation et l'élaboration ont lieu dans une aire géographique délimitée par un cahier des charges. L'AOP, Appellation d'Origine Protégée est l'équivalent européen de l'AOC. Ce sont des SIQO (Signes d'Identification de la Qualité et de l'Origine) reconnus par l'INAO (Institut National de l'Origine et de la Qualité) et par la Commission Européenne, respectivement au niveau français et européen. En Auvergne, cinq fromages bénéficient de l'AOP et font la fierté de notre terroir. En 2009, 36 879 tonnes de fromage sous AOP ont été produites en Auvergne.





La **Fourme d'Ambert** est un fromage à pâte persillée, sous forme de cylindre de 13 cm et de 19 cm de hauteur, précis! Elle est réputée pour sa douceur et sa délicatesse parmi les fromages bleus.





Le Saint-Nectaire, fromage à pâte pressée non cuite, peut être fermier ou laitier*. Le sol volcanique accueille une végétation variée permettant aux vaches de donner à leur lait ce goût particulier retrouvé dans le caractère du fromage. Pour, l'anecdote, il a été introduit à la table de Louis XIV par le Maréchal de la Ferté-Sennecterre... d'où le nom!





Pas moins de 400 litres de lait cru sont nécessaires pour produire un **Salers**, qui pèsera au final entre 35 et 45 kg! La fabrication s'étend du 15 avril au 15 novembre, période de l'estive, pendant laquelle les troupeaux profitent des pâturages de montagne. Le marquage Tradition Salers sur le haut du fromage signifie qu'il a été conçu uniquement avec du lait de vache Salers.





Le Cantal se trouve parmi les 4 plus grosses productions fromagères françaises avec 14 000 tonnes par an. C'est un fromage à pâte pressée non cuite, comme le Salers. Son goût s'affirmera au cours de l'affinage : d'un goût de beurre, de noisette et de réglisse, il deviendra plus puissant et épicé.





Le Bleu d'Auvergne est un fromage à pâte persillée, sous forme de cylindre de 20 cm. Comme pour son amie la Fourme d'Ambert, les moisissures sont développées suite à l'ensemencement de Penicillium roqueforti. Cette idée de génie est née d'un fermier auvergnat qui imagina ensemencer du lait caillé avec la moisissure qui se formait sur son pain de seigle. Goût franc.



Des idées de recettes ? Route des fromages ? www.fromages-aop-auvergne.com

Agrotourisme? Kesako?

Découvrez les réseaux d'accueil à la ferme et partagez la vie d'une exploitation pour quelques heures ou quelques jours...

http://www.auvergne-tourisme.info/

Visites gastronomiques, calendrier gourmand et liste des confréries : http://www.cuisinealafrancaise.com/saveurs-defrance/auvergne/11.html

Fermier : fabriqué par un producteur agricole ne traitant que les laits de sa propre exploitation sur le lieu même de celle-ci. Cependant si un système d'identification est mis en place, l'affinage peut être réalisé l'exploitation.

Laitier ou fruitier : fabriqué à partir de lait collecté produit dans la zone d'appellation par des producteurs. Dans le cas de production laitière au lait cru, le lait doit être issu de deux traites consécutives maximum.

En 2009, l'Auvergne était :

- 1ère productrice de fromages de vaches à pâtes persillées
- 2ème productrice de fromages de vaches à pâtes pressées non cuites
 - 3^e productrice de beurre.

Laterit World March at March March March







De la théorie à la pratique !

Pourquoi 3 produits laitiers par jour?

Les quantités de produits laitiers à consommer chaque jour sont estimées en fonction **des besoins en calcium**. En effet, les produits laitiers sont une source essentielle de calcium, à la fois en quantité et en qualité*, un élément indispensable à la croissance puis au maintien du capital osseux.

* Le calcium des produits laitiers est mieux assimilé que le calcium issu des sources végétales. Les fruits et légumes, ainsi que certaines eaux minérales (riches en calcium) peuvent néanmoins constituer un apport complémentaire.

Les produits laitiers sont aussi une excellente source de **protéines**, **vitamines A**, **D et B**, de **phosphore**, de **zinc** et d'**oligoéléments**.

Comment s'y prendre?

Tous les produits laitiers n'ont pas la même teneur en calcium, en matières grasses et en sel. Il est donc important de varier les sources... Heureusement, c'est une grande famille!

En savoir plus...

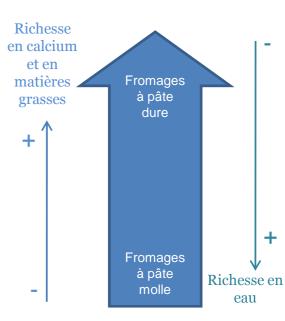
La vitamine D est nécessaire à la fixation du calcium sur les os, mais comment subvenir à vos besoins ? La vitamine D a la particularité d'avoir deux origines : elle est en majorité produite au niveau de la peau sous l'action du soleil, le reste est apporté par l'alimentation. Alors, promenez vous quelques minutes au soleil par jour et consommez des poissons gras (saumon, maquereau, sardine...), des œufs et des produits laitiers pour l'apport alimentaire en vitamine D.

Repères PNNS

3 produits laitiers par jour X 300 mg de calcium par produit

Besoins d'un adulte par jour 900 mg de calcium

3 produits laitiers par jour (voire 4 pour les enfants, les adolescents, les + de 55 ans et les femmes enceintes)



Equivalences

300 mg de calcium =
2 yaourts

1/4 de litre de lait (un bol)
30 g d'emmental
40 g de bleu
5 oranges
5 baguettes
1 chou vert
4 kg de viande de bœuf

Lait et produits laitiers - Idées reçues



Idée reçue n°1 : « Le fromage fait grossir »

Toute personne qui souhaite surveiller son poids doit veiller à équilibrer ses apports et ses dépenses énergétiques tout en continuant à diversifier son alimentation. L'activité physique est une composante du bien-être, au même titre que l'équilibre alimentaire. Ainsi, le fromage ne doit pas être exclu de l'alimentation d'autant qu'il est un des meilleurs pourvoyeurs en calcium.

Certains fromages étant riches en sel et en matières grasses, il vaut mieux les consommer de façon raisonnable : 1 à 2 portions de 30 g par jour (et non une part de chaque fromage du plateau!).

Leur présence dans une alimentation équilibrée réduit le risque d'obésité, de diabète et d'hypertension.

Idée reçue n°2: « Moi je ne bois plus de lait, je suis allergique »

Pas si vite !!! Allergie et intolérance sont deux réactions dont les symptômes peuvent être proches mais mettant en jeu des réactions différentes à des composants du lait différents! Donc à ne pas confondre...

L'allergie alimentaire est une réaction excessive du système immunitaire à l'encontre des protéines d'un aliment. Tout aliment est donc susceptible de provoquer une allergie chez une personne génétiquement prédisposée... L'allergie aux protéines de lait de vache touche majoritairement les enfants de moins de 2 ans à hauteur de 3 %, impliquant l'éviction de toute protéine laitière (y compris de brebis et de chèvre en raison du risque d'allergie croisée) et guérit avant l'âge de 6 ans dans 90 % des cas. Cette allergie est rare chez l'adulte, chez qui le lait se positionne en 30e position dans la liste des allergènes alimentaires.

L'intolérance alimentaire est une réaction d'irritation, le plus souvent au niveau intestinal, qui n'implique pas le système immunitaire. Au contraire de l'allergie aux protéines de lait, l'intolérance au lactose (ou sucre du lait) concerne très peu les enfants, mais surtout certains adultes du fait d'un déficit en lactase, l'enzyme qui permet la digestion du lactose, entraînant une accumulation et une fermentation du lactose qui se traduit essentiellement par des troubles digestifs (ballonnements, flatulences, diarrhées). Bonne nouvelle! Toutes les personnes atteintes de déficit en lactase (hypolactasie) ne sont pas forcément intolérantes au lactose. Seule l'hypolactasie congénitale est totale mais elle est très rare... Le maintien de 50 % de l'activité de la lactase est suffisant pour digérer le lactose. La majorité des personnes intolérantes peuvent donc néanmoins boire du lait, en quantité variable (en moyenne 1 bol), sans trouble particulier... et continuer de manger des fromages affinés, qui ne contiennent presque plus de lactose, éliminé au cours des étapes d'égouttage et d'affinage.

Idée reçue n°3 : « Fromage au lait cru = Danger »



La contribution des différentes types de laits et produits laitiers aux intoxications à Salmonella, Staphylococcus aureus ou Listeria est difficile à évaluer, elle représenterait moins de 6 % par rapport aux autres produits.

S. aureus reste l'espèce bactérienne la plus impliquée dans les Toxi-Infections Alimentaires Collectives (TIAC) dues aux produits laitiers mais n'a jamais été responsable de décès, sachant que lait pasteurisé, lait cru ou autres se partagent la responsabilité de ces intoxications alimentaires sans grandes différences.

Pour ce qui est du risque de Listeria, L. monocytogenes est plus souvent détecté dans les fromages au lait pasteurisé (8 %) que dans ceux au lait cru (4,8 %).