

<b>Zeitschrift:</b>	Bulletin pédagogique : organe de la Société fribourgeoise d'éducation et du Musée pédagogique
<b>Herausgeber:</b>	Société fribourgeoise d'éducation
<b>Band:</b>	71 (1942)
<b>Heft:</b>	9
<b>Rubrik:</b>	Notre lait : recueil de matières pour une semaine du lait à l'école

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## **Partie non officielle**

**Pour une jeunesse saine.**

*Suggestions pour l'enseignement.*

*Editées par la Société suisse des Maîtres abstinent*

### **Notre lait**

**Recueil de matières pour une semaine du lait à l'école**

#### **A. Réflexions initiales.**

Pourquoi une semaine du lait ? Nous organisons « la Semaine suisse » pour faire apprécier davantage les produits du travail indigène *chez nous-mêmes*.

*La Semaine du lait* poursuit le même but en faveur de notre plus grand produit national : mieux faire connaître et utiliser le lait et ses dérivés. Il y a là, sans doute, une question d'économie nationale, mais surtout un intérêt national de premier ordre : une génération plus saine, plus forte.

Tâche facile, semble-t-il. *Nous sommes en pays parcouru*. Le lait est la nourriture exclusive du nouveau-né, le lait de la mère appartenant à l'enfant. Puis le biberon suit bébé, et quand d'autres aliments viennent enrichir le menu, le lait reste la note fondamentale d'une alimentation rationnelle de la jeunesse avec le pain, les fruits et les légumes qui complètent l'accord parfait.

*Nous sommes ici aussi en pays connu*. Que d'acquisitions spontanées ! Le petit campagnard vit avec le bétail, le voit à l'étable, à l'abreuvoir, au pâturage ; il assiste à l'affouragement, à la traite, il aide à soigner, à gouverner les bêtes. Il acquiert ainsi une riche réserve d'observations et de réflexions.

Mais tout cela reste *vague, superficiel, confus*, même chez bien des enfants paysans. Le petit citadin qui ne connaît que le lait acheté chez le laitier ou à la Centrale ignore souvent l'histoire vivante de ce produit précieux. C'est pis encore chez l'enfant riche.

*Ce qui reste à faire ? Beaucoup*. Malgré l'expérience quotidienne, le jeune campagnard connaît trop peu le lait et n'apprend à l'estimer souvent que comme marchandise. Pour des raisons pécuniaires, on réduit quelquefois la consommation familiale, même chez de jeunes enfants, pour leur donner un succédané quelconque.

On traite ou plutôt maltraite cet aliment délicat comme une marchandise morte ; on n'en connaît pas la richesse. Quel dommage !

*Une étude sérieuse s'impose*. Les allusions fortuites de la routine journalière n'amènent aucune amélioration. Pour que la génération montante apprenne à bien connaître le lait, il faut *l'intervention de l'école*. Là où existe la matière première de cet enseignement sous la forme d'acquisitions spontanées, le maître doit les faire épanouir en connaissances claires, vivantes, efficaces. Si cette base expérimentale manque, il faut commencer par la créer concrète et suggestive.

**Réveiller les souvenirs, éclaircir et compléter la connaissance des faits, approfondir les explications, voilà ce que doit se proposer la « Semaine du lait ».**

*Itinéraire.* Du point de départ au but, de la connaissance confuse et stérile à la compréhension claire et vivante, il y a *plusieurs chemins*. Y a-t-il une méthode la meilleure ? En principe tout bon maître se trace sa voie en prenant conseil chez les autres. Ce qui est admis par tous, c'est qu'il faut partir des faits spontanément connus ou mis sous les yeux des élèves.

En tous cas, il vaut mieux faire appel à l'activité, à la collaboration du jeune élève, et cette activité, sinon toujours spontanée, du moins le plus souvent consentie, rend le travail plus efficace, plus fructueux ; l'idée mûrit tout en s'enracinant dans l'âme où elle se ramifie.

En établissant opportunément des parallèles entre le lait et les autres aliments, objectivement et sans solliciter les faits, on finira par faire accepter la vérité.

Si l'on organise cet enseignement en *centre d'intérêt ou Semaine du lait* (la durée peut d'ailleurs s'allonger), on ne risque pas de se trouver court. Le sujet est riche, varié, intéressant. Il y a moyen de le mettre en étroite relation avec la vie de l'enfant, l'existence au foyer, les intérêts de l'agriculture, de l'industrie et de l'économie nationale, la santé et la prospérité du peuple.

*Joie, épanouissement, vigueur et santé*, ce sont les éléments de l'atmosphère où peut se développer cet enseignement éducatif. A chaque degré scolaire s'offrent des occasions de faire valoir le lait. Mais au terme de la scolarité, il faut compléter ces connaissances un peu rudimentaires, rassembler les idées éparses en une synthèse impressionnante d'où l'idée maîtresse émerge en un relief accusé :

**Le lait, notre meilleur produit national.**

**Le lait, une source de santé et de force.**

*Une bonne aubaine.* La Semaine du lait, une bonne aubaine pédagogique, une magnifique unité didactique, une série de leçons vivantes, un centre d'intérêt des plus intéressants, une monographie qu'il vaut la peine d'exploiter.

Le maître qui, pendant une semaine ou plus, place le lait au centre de son travail de classe et fait converger vers ce point les efforts intellectuels, les exercices, l'émulation de ses élèves, peine en faveur de la santé publique et de l'économie nationale. Il aura renforcé l'habitude de préférer l'alimentation naturelle aux produits artificiels.

Et mettons-y une pointe de fierté nationale. Vous connaissez le mot de Victor Hugo : « Le Suisse trait sa vache et vit en paix. » Déjà au temps du poète français, notre pays avait cessé d'être en majorité un peuple de pâtres et de paysans. Mais c'est sa force de l'être resté dans son fond. On l'avait un peu oublié ; on le comprend de nouveau mieux aujourd'hui.

Si le maître a le moyen de faire consommer du lait (lait scolaire, excursions, expositions, entretien d'enfants pauvres), nous illustrons la théorie toujours un peu aride par la pratique si persuasive. Entre l'estomac et le cœur, il y a une heureuse connivence.

Même dans notre petite Romandie, il y a de la place pour un enseignement régionaliste. La réaction du jeune montagnard valaisan et du garçon genevois, du petit Fribourgeois et de l'enfant de Lausanne, du Jurassien des plateaux herbeux et de l'élève d'une ville industrielle neuchâteloise est différente.

*La jeunesse paysanne* voit le lait surtout sous l'angle de la *production*, le *citadin* sous l'angle exclusif de la *consommation*. N'y a-t-il pas moyen d'établir, au cours de ces leçons, un nouveau courant de sympathie entre les pays producteurs et les centres consommateurs ?

*Point de contrainte !* Les suggestions qui suivent ont l'ambition d'offrir quelque utilité à tous les maîtres romands sans enchaîner leur liberté et la spontanéité de leurs élèves. A l'œuvre donc !

En général, la distinction n'a pas été établie entre les matières qui conviennent davantage à tel ou tel milieu scolaire.

Chaque maître commencera par établir *l'ordre dans lequel sera traitée la matière*. N'importe quel fait ou aspect familier du sujet en question peut servir de point de départ. L'esprit de l'enfant est assez souple pour pouvoir aborder les interprétations si variées d'un objet aussi riche que le lait.

Dans la présente monographie du lait, on s'attache à suivre *un ordre chronologique* qui est en même temps un ordre assez logique. Mais vous, cher collègue, ne craignez pas de commencer *in medias res*, au cœur du sujet. Le lait est comme notre pays aux aspects innombrables : de quelque côté qu'on y entre, il est intéressant.

## B. Prélude.

En abordant le lait, il faut créer une atmosphère favorable. L'enfant est un être où la sensibilité l'emporte sur l'intelligence. Le côté affectif joue longtemps le rôle prépondérant, guidant ou plutôt enveloppant la raison. Il convient de prédisposer les jeunes âmes en faveur du lait. Voici quelques-unes de ces introductions d'une série de leçons sur le lait :

*Chants* : Le Ranz des vaches.

La montée de l'alpage.

Voir d'autres chants dans les recueils officiels ou le folklore régional.

*Lecture* : en harmonie avec le sujet traité, ou bien courte réflexion de quelque cinq minutes, par exemple : Les héros finnois, buveurs de lait ; la soupe au lait de Cappel (sous l'angle du régime alimentaire d'alors).

*Récits* : présentés de vive voix : Pour les petits, par exemple : La curieuse histoire de Pierre et de Jean (C. S. L. \*). Voir aussi les légendes des alpages où l'on trouve souvent des allusions très directes à ce sujet.

*Courte contemplation*, sans explications techniques, d'un tableau, d'une scène, d'une affiche scolaire : Ex. :  
L'enfant qui boit du lait.

Les neuf heures dans une usine : un flacon de lait.

*Compte rendu* dont on a chargé d'avance un élève qui s'intéresse particulièrement à la matière qu'on va traiter.

*Remarque* : Chez les grands, c'est sans doute l'exposé objectif des faits qui créera l'atmosphère la plus propice.

---

\* Abréviation pour « Commission suisse du lait, Office de Propagande, rue de Laupen, 12, Berne ».

## C. La production du lait.

Nous sommes ici en plein dans l'activité vivante et palpitante. La riche énumération suivante ne tentera aucun maître de la servir telle quelle.

**1. Elevage.** But de l'élevage : fournir à l'agriculture suisse *des animaux en parfaite santé*, bons producteurs et doués d'une hérédité solide ; surtout satisfaire les besoins de la petite et de la moyenne exploitation. Pas de record, mais une bonne moyenne en quantité et en qualité.

*Principales races suisses* avec l'indication du poids moyen :

Race tachetée rouge . . . . .	650–800 kg.
Race brune . . . . .	550–700 kg.
Race tachetée noire . . . . .	650–800 kg.
Race d'Hérens . . . . .	400 kg.

Race prédominante ou exclusive de notre région.

Race du bétail du village ; visite d'une étable ou d'une foire.

Syndicats d'élevage.

A la campagne, on peut faire ressortir le fait que *les races suisses sont parmi les premières du monde* grâce aux soins entendus, à une longue expérience, à la tradition séculaire et aux effets salutaires du climat des hauteurs.

N'oublions pas la chèvre, la vache du pauvre.

Les enfants qui s'occupent du bétail peuvent fournir beaucoup de renseignements, hélas souvent superficiels (dentition, forme des jambes, etc.).

Statistique du cheptel vivant suisse concernant la production laitière.

TABLEAU I. (d'après C. S. L.)

### Troupeau laitier suisse — Production laitière

années	Vaches laitières			Chèvres			Production laitière totale en 1000 qm
	Pièces par milliers	Production annuelle moyenne par vache	Production annuelle totale en 1000 qm	Pièces en milliers	Production annuelle moyenne par chèvre	Production annuelle totale en 1000 qm	
1928	880	3100	27 280	200	400	800	28 080
1929	870	3000	26 100	195	400	780	26 880
1930	845	3000	25 350	190	400	760	26 110
1931	868	2920	25 316	170	400	676	26 043
1932	900	3010	27 117	160	400	640	27 730
1933	912	3050		160	400		28 479
1934	920	3050		160	400		28 700
1935	903	3025		160	400		27 960
1936	882	3030		155	400		27 330
1937	893	3030		152	400		27 630
1938	912	3060		152	420		28 600
1939	926	3000		152	420		28 430
1940	910	2970		155	420		27 680

Ajouter à ce tableau, si possible, la statistique cantonale qu'on peut demander à un syndicat agricole, à une fédération cantonale ou au département intéressé.

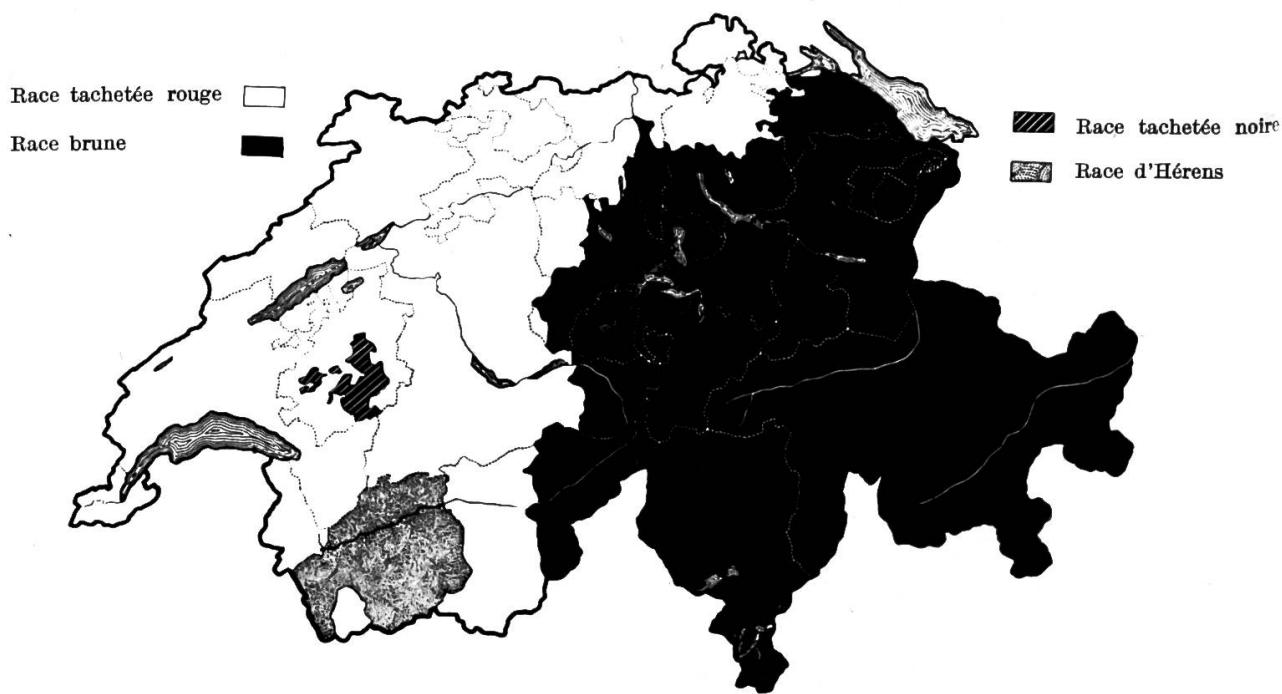
TABLEAU II.

Voici, d'après le recensement fédéral du bétail, la répartition de nos races :

**Effectifs de bétail bovin par race**

Races	Nombre de pièces		Nombre d'exploitations 1936	Nombre de pièces par exploitation
	1911	1936		
Race tachetée rouge . . . . .	793 943	814 262	104 976	—
Race brune . . . . .	545 588	665 762	93 661	—
Race d'Hérens. . . . .	30 439	32 761	10 260	—
Race tachetée noire. . . . .	34 246	30 583	8 285	—
Croisements . . . . .	39 267	25 370	14 752	—

**Carte de la distribution des races bovines en Suisse**



**2. Affouragement.** Aliments du bétail bovin : herbe, foin, regain, paille, céréales fourragères, avoine, son, sous-produits des moulins ; betteraves, tourteaux de noix, de colza.

Résidus de la cuisine.

Alimentation à la ferme, au pâturage, à l'alpage, etc.

Prescriptions sévères du règlement suisse pour la livraison du lait en ce qui concerne l'affouragement des vaches laitières qui fournissent le lait de consommation et de fabrication (beurre et fromage).

Différents travaux qu'exige le soin du bétail : donner à manger, abreuver, nettoyer l'écurie, mettre la litière, étriller, etc.

Exploitations fourragères prédominantes : Une enquête préalable permet au maître d'examiner l'inventaire de ce que les élèves savent à ce sujet. Le jeune

campagnard aide aux foins, aux regains, il entend parler des qualités et du rendement des prés et d'autres cultures fourragères ; les plus grands ont essayé la faux.

Voici quelques données utiles sur les *exploitations types* :

1. Sur le plateau suisse : Exploitations cultivant les mélanges fourragers d'une durée de 3 à 5 ans à côté des prés naturels.  
Fermes isolées remontant à l'époque romaine, burgonde ou alémanique.
2. Dans la région des lacs : Exploitations exclusivement herbagères des régions particulièrement propices à l'arboriculture.
3. Dans le Jura : Exploitations avec pâturages sur les hauts plateaux.
4. Dans les Préalpes : *Régions d'élevage par excellence*. Exploitations herbagères avec quelques champs ou exclusivement.
5. Dans les Alpes : Exploitations herbagères alpestres.

Comme vue synthétique, on peut examiner la carte des principales régions agricoles et des systèmes cultureaux en Suisse (voir l'atlas pour les écoles secondaires).

**3. La vie alpestre.** L'exploitation alpestre, l'économie alpestre des Alpes et du Jura est si intéressante et originale qu'elle mérite une mention spéciale. Pendant longtemps, la vie pastorale des hauteurs a imprimé sa physionomie à la Confédération, un peuple de pâtres et de paysans. *L'alpage est un complément très important de l'exploitation agricole*. Ce côté de l'existence du peuple suisse offre tant de traits primitifs qu'on a pu parler d'une civilisation alpestre. Les lignes suivantes posent simplement quelques jalons pour les maîtres moins en contact avec cette vie.

*Pâturage alpestre* (estivage). Altitude, limites inférieures et supérieures des alpages. Nom et situation de quelques alpages.

Différentes zones d'altitude, par exemple en Valais, avec le nombre des séjours : Mayens, 2 fois ; alpages inférieurs des vaches, 2 fois ; alpage supérieur, 1 fois ; alpages des génisses, alpages des chèvres et des moutons. Luttes d'autrefois pour la possession de pâturages entre communes, entre cantons. Transhumance, relations par-dessus les cols et les montagnes.

*Habitations typiques* de certaines régions : chalets des mayens avec leurs inscriptions, mazots, chalets de l'alpage, cuisine du fromage, étable ou simple enclos, abris supérieurs.

*Joyeuse montée à l'alpage* (alper; inalpe). Le bétail semble pressentir l'époque de l'inalpe. Préparatifs du départ.

Vie, animation, spectacle pittoresque le jour de la montée. Ordre du troupeau, la reine en tête.

Mobilier et ustensiles emportés : chaudière, seillon, baquets, etc.

Manifestation de gaîté : chants, jodlers, youtze.

Fête à l'arrivée (en Valais combats des vaches).

*Halte aux mayens ou alpages inférieurs*. Cette station intermédiaire habitue peu à peu le bétail à la montagne.

Vie de la famille aux mayens : le bon lait et le bon air.

Chante : *Là-haut sur la montagne*.

*La vie sur l'alpe* : travail, fatigue, dangers parfois (énergie).

Hiérarchie du personnel : Le procureur ou recteur de la montagne, le premier vacher ou maître de l'alpage, le fruitier (fromager) et son aide, les pâtres, les domestiques.



Régime alimentaire simple : lait et produits laitiers (crème, séré, séret ou sérac, lait caillé, débris de fromage), pain, pommes de terre, sel, farine. Il manque les légumes et les fruits ; la montagne pourrait fournir de la salade.

Distractions : chants, lutte, veillée autour du feu. Cor des Alpes. Prière du soir.

*Folklore.* Costume des pâtres (armaillis), coutumes alpestres.

Bénédiction des alpages ou service divin. Confréries et consortages. Fêtes de la mi-été, combats des reines (en Valais), légendes alpestres.

*Désalpe* ou descente : Préparatifs, nettoyage, transport du « fruit », produit de la saison. La meilleure laitière en tête du cortège.

Bonne apparence du bétail. Répartition du « fruit ».

Rem. : On peut représenter par un graphique suggestif la vie nomade de la population alpestre.

*Economie alpestre*: Les alpages occupent 21,2 % du sol productif suisse. Leur valeur est estimée à 171 000 000 fr.

Ils nourrissent environ 400 000 têtes de bétail pendant 90 jours.

L'estivage alpestre fournit des produits distingués par leur finesse et développe les qualités du bétail.

Production d'une saison trimestrielle : 1 200 000 hl. de lait de vache, 150 000 hl. de lait de chèvre, valeur 40 000 000 de francs.

Améliorations à faire : Epierrage, essertage, adduction d'eau, clôture, constructions plus rationnelles.

(Voir sur la vie alpestre le mot « alpestre » dans le *Dictionnaire historique et biographique de la Suisse*; y ajouter ce qui concerne la région de l'élève.

Lectures d'auteurs romands : Rambert, Cérésole, Courthion.)

**4. La traite.** Faire rendre compte d'abord par des élèves âgés de ce qui concerne la traite. Moments de la traite. Nombre de traites par jour.

Propreté rigoureuse : vases, seaux, mains, trayons.

Rendement d'une traite, d'une journée, d'une année (voir tableau I).

Température, couleur, goût du lait tout frais. Comment est-il traité avant d'être consommé, vendu ou livré ?

Qui peut dire comment le lait livré à la laiterie est manipulé ?

## D. Commerce (vente et achat) du lait.

Donner aux élèves une idée de l'étendue de ce commerce : beaucoup d'exploitations en produisent et en vendent; des centaines de milliers de familles, les hôtels, restaurants, établissements sanitaires, laiteries, fromageries, etc. en achètent.

*Différents modes de distribution du lait*: Le consommateur le cherche chez le producteur ; le producteur l'apporte directement au consommateur ; la laiterie sert d'intermédiaire ; concentration du commerce du lait. Expliquer la différence entre le prix d'achat et le prix de vente des laiteries et des centrales.

Le producteur suisse reçoit environ 70 % du prix de vente, contre environ 50 % dans les grandes villes de l'étranger.

Apport du lait en ville, en char, en camion, en chemin de fer.

Examiner le carnet du lait...

*Consommation journalière* d'un enfant, de votre famille, de la grande famille du village (estimation), de la plus grande famille helvétique (4 200 000 personnes, à raison de 0,5 l. par personne).

Voici la consommation journalière couverte par deux grandes laiteries :

Laiteries agricoles de Lausanne : 37 000 litres.

Laiteries réunies de Genève : 45 000 litres.

La statistique suisse indique comme consommation journalière moyenne :

dans les villes : 5–6,8 dl.

dans les villages : 6–8 dl.

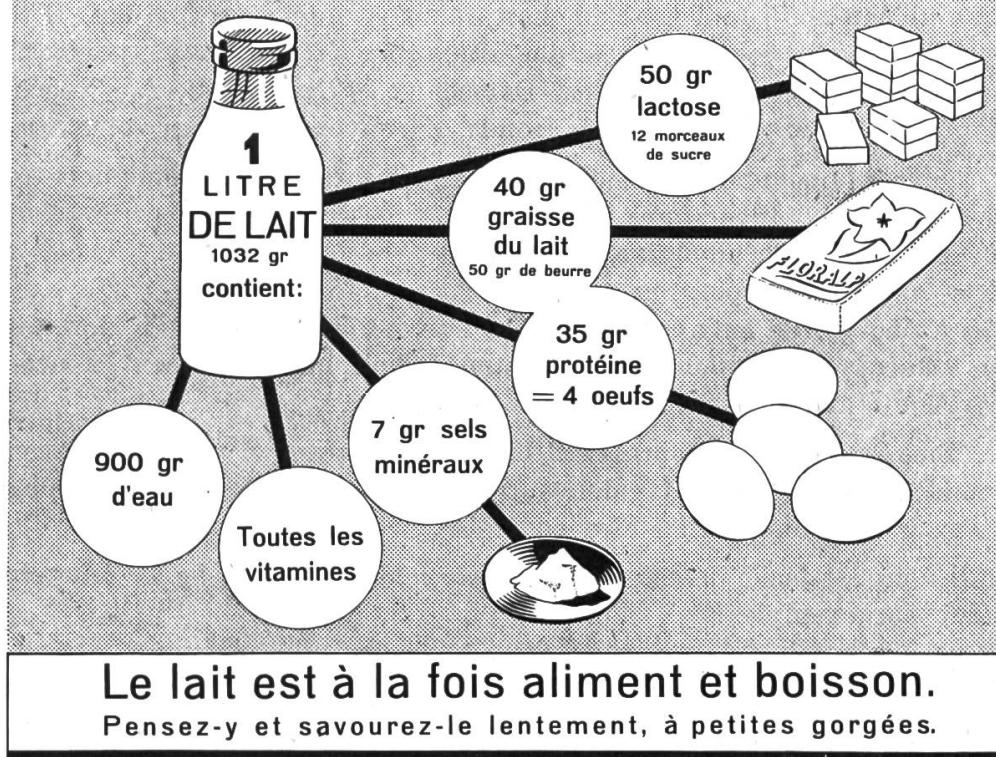
chez les producteurs : 10 dl.

## E. Le lait frais, une merveille.

Examinez le bon lait tiède qu'on vient de tirer.

1. Trouvez comment il affecte vos cinq sens...
2. Laissez-en tomber une goutte dans une carafe de verre blanc. Pourquoi va-t-il au fond ? Même essai avec l'eau salée ou sucrée. Pesez exactement un litre de lait ayant la température de la salle... combien ? 1,030 ? 1,034 ? Extrêmes 1,028 et 1,037 ; moyenne 1,032. Différence de prix suivant qu'on achète le lait au poids ou au volume ?
3. En évaporant doucement le lait, il ne reste finalement que  $\frac{1}{8}$  du poids ;  $\frac{7}{8}$  sont partis en vapeur d'eau. 0,87 % d'eau ! C'est trop ! Non, cette eau fait partie du lait comme les 65 % de l'eau de votre corps vous sont indispensables. Sans cette eau, vous seriez une momie. Comprenez-vous pourquoi le lait est si rafraîchissant ?
4. Vous avez trouvé le lait doux. La vache l'a sucré avant de le livrer. *Le sucre du lait* ou lactose est une source d'énergie. Il s'en trouve dans le lait environ 4,6 %.
5. Votre mère verse du lait frais dans une terrine. Après 24 ou 48 heures, il y a à la surface une épaisse peau blanc jaunâtre, la crème, la bonne crème qui tente les gourmands. C'est la matière grasse qui flotte dans le lait en globules microscopiques plus légers que l'eau ; elle monte à la surface. Le bon lait contient environ 10 %-12 % de crème, la crème 30-32 % de matière grasse ; par le barattage (décrire, dessiner) on obtient du beurre, environ 4,1 % du lait. (Teneur en matière grasse pure : 3,7 % du lait.)
6. Goûtez le lait écrémé. Il est aigre, d'une saveur agréable. Le lait est caillé, coagulé. Le sucre du lait a été transformé par des bactéries en acide lactique qui donne au lait un goût aigre et fait cailler ou coaguler la caséine. La caséine avec d'autres albumines fournit la matière de construction de nos muscles.
7. Le lait contient aussi les sels minéraux nécessaires à la formation des os, des muscles, des nerfs, etc. Voyez bébé qui ne boit que cela !
8. Enfin (c'est déjà trop long ! — A qui la faute ? Mais patience, le meilleur a été réservé pour la fin) le lait est pourvu de ces substances délicates, merveilleuses et si cachées qu'on les a longtemps ignorées, mais qui régularisent nos fonctions vitales ; ce sont les vitamines. Toutes les vitamines importantes, fées bienfaisantes, sont dans le lait.  
En guise de vue d'ensemble, examinez le tableau représentatif (ci-contre). Dressez vous-même la colonne de la composition du lait. Se servir ici du tableau édité par la C. S. L. qui l'envoie à titre gracieux aux maîtres qui le demandent. (Commission suisse du lait, Laupenstrasse, 12, Berne.)

## VALEUR NUTRITIVE du LAIT



Ni le sucre ni les matières minérales ne croquent sous vos dents ; car toutes ces substances sont dissoutes, facilement digestibles et assimilables pour les malades comme pour les bien portants.

*Voici encore quelques essais simples, peu coûteux et instructifs :*

Il vous faut pour cela un couvercle propre d'une petite boîte métallique, une bougie, une allumette et un doigt de lait.

1. Chauffez doucement une grosse goutte de lait : vapeur, ébullition, résidu sous forme de tache blanche. L'eau est partie.
2. Continuez à chauffer, doucement toujours : la tache brunit ; vous sentez une odeur connue. Le sucre s'est caramélisé.
3. Chauffez encore et humez la fumée : l'odeur de corne ou de poils brûlés vous révèle une matière albuminoïde.
4. Regardez attentivement le pourtour de la tache noire ; il y a là un cercle huileux de graisse fortement chauffée.
5. La croûte noire qui reste finalement contient du charbon avec des sels minéraux.

*Peut-on faire du lait artificiel ?* Le savant G. Bunge de Bâle a composé quelque chose de semblable avec tous les éléments chimiques du lait. Il en a nourri des souris. Les pauvres bêtes ont crevé avec ce régime scientifique ! Pourquoi ? Il n'y manquait presque rien, rien que les vitamines, ce qui manque à un homme artificiel...

## F. Le lait, une source de santé, un élixir (Régime alimentaire et hygiène).

Au nouveau-né, il faut tant de choses pour grandir et se fortifier. Il trouve tout cela *dans le lait maternel* (voir une étude plus détaillée de ce point dans la brochure *Le lait*, par Schuler, chez Delachaux et Niestlé, S. A., Neuchâtel).

Mais vous, les grands et les plus grands, y trouvez-vous aussi votre compte ?

1. D'après la commission fédérale de l'alimentation, un homme doit trouver en moyenne *dans sa nourriture journalière*:

80 gr. de matière albuminoïde,

50 à 70 gr. de corps gras,

500 à 550 gr. de sucre et d'amidon, suivant les efforts qu'il doit fournir.

Ces aliments brûlent dans le corps comme le bois, mais lentement, doucement, après avoir été digérés et assimilés.

2. *Combien de chaleur* fournissent-ils ? Chaque gramme d'albumine, de sucre ou d'amidon abandonne 4,1 calories, la graisse 9,3 calories. Une calorie... (intercaler ici une explication bien concrète).

3. Il nous est facile de calculer la *valeur calorifique d'un kg. de lait complet*, contenant par exemple :

$$\begin{array}{ll} 35 \text{ gr. d'albumine} & \text{à } 4,1 \text{ calories} = \dots \dots \dots \\ 37 \text{ gr. de graisse} & \text{à } 9,3 \text{ " } = \dots \dots \dots \\ 46 \text{ gr. de sucre} & \text{à } 4,1 \text{ " } = \dots \dots \dots \end{array} \left. \right\} \text{ somme ?}$$

Mettons 700 calories en nombre rond.

Un demi-litre de lait vous vaut l'énergie nécessaire pour gravir une altitude de 400 mètres et pour réparer l'usure de votre organisme grâce aux albumines et à la caséine.

*Remarque* : Nous ne voulons pas trop insister sur les calories qui ne sont qu'un aspect de la question. Un bon aliment est *un produit trop délicat et trop harmonieux* pour qu'on puisse en représenter la valeur avec une unité si simple. Cette considération met davantage en relief la valeur du lait comme aliment primordial.

4. *Le lait est bon. Mais il faut le payer !* Bien sûr ! Mais où est le prix le plus avantageux en même temps que la meilleure qualité ? Voyez le lait comme fournisseur de substances albuminoïdes. Pour vous fournir la quantité quotidienne nécessaire, il vous faut (prix d'avant-guerre) :

0,7 l. de lait au prix approximatif de 25 cent.

220 gr. d'œufs au prix approximatif de 60 cent.

220 gr. de viande au prix approximatif de 60 cent.

Le pain blanc courant d'autrefois était encore moins avantageux.

Un aliment, pour être complètement assimilé, doit avoir *un excédent de sels basiques* qui éliminent les déchets et préviennent les maladies que pourraient causer les échanges nutritifs. Le lait, comme d'ailleurs les fruits, possède cette qualité basique.

Un litre de lait est 4 à 5 fois plus nourrissant qu'un litre de bière qui renferme en outre de l'alcool au moins inutile aux adultes et nuisible aux enfants et aux adolescents.

*A prix égal, tout compte fait, le lait est sans concurrent loyal.* En ce qui concerne le fromage, principal produit laitier, voir le tableau mural de la C. S. L. : « Tableau comparatif des valeurs alimentaires ». (A suivre).