

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 28 (1998)
Heft: 11

Artikel: Le lait et la loi
Autor: Chassot, Janine
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-826815>

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: 16.02.2026

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

Le lait et la loi

Il est de toutes les civilisations et de tous les continents, le lait! De lama, de chamelle, de yack, d'ânesse, de bufflonne (pour la mozzarella), de brebis, de chèvre et, bien sûr, de vache. Chez nous, le lait est régi par la loi.

Selon l'Ordonnance sur les denrées alimentaires, le mot seul désigne chez nous du lait de vache. Tout autre lait doit être désigné clairement: lait de chèvre (animal), lait de soja (végétal) par exemple. Outre la composition nutritionnelle, le datage, le nom du producteur ou du distributeur, l'emballage doit porter la teneur en matières grasses, le procédé de traitement et des indications de conservation à domicile.

Traitements

Lait non traité. – La loi l'appelle très précisément «lait cru». C'est le lait tel qu'il est sorti du pis de la vache! La vente, en général en vrac, du lait cru est très réglementée et restreinte. Chez soi, il faut absolument le chauffer à 75 degrés au moins avant de le boire, à cause des germes pathogènes. Il se garde dans un récipient très propre deux jours, obligatoirement au frigo.

Lait traité (pasteurisé ou UHT). – Pasteurisé, on le trouve sous forme de lait entier à 3,9% de matières grasses ou partiellement écrémé à 2,8%. Il a été chauffé à 72-75 degrés pendant 15 à 30 secondes ou à 89-90 degrés pendant 4 à 15 secondes. Il contient encore quelques micro-organismes, mais plus de germes pathogènes et conserve le goût du lait cru. La perte en éléments nutritifs est faible.

Le lait UHT a la même teneur en crème que le pasteurisé, mais on le trouve aussi totalement écrémé. Il a

été chauffé à très haute température, 130-150 degrés pendant quelques secondes. Immédiatement refroidi et emballé, il ne contient plus de micro-organismes ni de germes pathogènes.

Conservation

Pasteurisé en emballage fermé au frigo, il se garde 3 jours après la date de l'emballage. Ouvert, il est à consommer dans les deux jours. Fermé, il peut être congelé 8 semaines. UHT, en emballage fermé, il se garde hors du frigo 8 à 12 semaines. Ouvert, il se garde au frigo mais doit être consommé dans les 2 jours.

Le lait, entier à l'origine, peut être modifié quant à sa teneur en matières grasses. On peut en ajouter (lait à 5%), en enlever (lait à 2,8%) ou les supprimer (lait à 0-0,5%). La teneur en calcium n'est pas modifiée, mais certaines vitamines (A, D, E) sont perdues. On trouve des laits écrémés enrichis de vitamines, ou sels minéraux.

Le lait est un aliment complet, surtout pour les personnes âgées, puisqu'il aide à lutter contre l'ostéoporose. Le lait entier contient toutes les vitamines et sels minéraux utiles. 2 dl de lait, un yogourt et 40 g de fromage par jour couvrent une grande partie de nos besoins.

Mais à tout âge, le lait peut causer des troubles chez les sujets incapables de digérer la lactose. On peut compenser par des yogourts pauvres en lactose, du kéfir, du babeurre, etc. Le café au lait peut être particulièrement indigeste!

Souvenez-vous enfin que le chat n'est pas un buveur de lait de vache. Il existe pour les minets des laits sans lactose (colorés) qui leur éviteront des désagréments.

Janine Chassot/FRC

Renseignements: UCPL, Weststrasse 10, 3000 Berne. Tél. 031/359 57 53.



Arlette Houcheringer et le chef Hervé Jarlot

maison, les œufs en meurette ou la cassolette d'escargots.

En cours de soirée, il arrive que le patron tourne la manivelle de l'orgue de barbarie, distribue les paroles d'une trentaine de chansons et fasse chanter les clients. Alors, un petit morceau de bonheur grimpe à la tête et les danseuses dessinées sur les affiches entament une farandole endiablée.

Rémy Jottet

Photos Yves Debraine

Hôtel du Marché

Place des Halles 4
2000 Neuchâtel

Tél. 032/724 58 00

Fermé dimanche
et lundi à midi