

Novembre 2006

Le FORUM des Spécialistes



Article Vedette:
*Qu'y a-t-il donc dans
le lait canadien ?*

Qu'y a-t-il donc dans le lait canadien?

Le lait intéresse depuis longtemps les transformateurs alimentaires puisqu'il est bon pour la santé et qu'il présente de nombreux avantages en tant qu'ingrédient. Le lait a également réussi à gagner une certaine notoriété malgré la controverse qu'il a soulevée auprès de divers groupes d'intérêt et des fabricants de produits concurrents.



De nombreuses recherches scientifiques ont été effectuées sur le lait et les ingrédients laitiers au cours de la dernière décennie et de nombreux résultats ont été publiés par diverses sources dans le monde. Malgré cela, les malentendus et les légendes urbaines persistent et sèment une certaine confusion autour de ce qu'est réellement le lait et de ce qu'il n'est pas.

Quelle quantité de vitamines et d'éléments nutritifs contient le lait? Y a-t-il des hormones dans le lait? Est-ce que les producteurs laitiers donnent des antibiotiques aux vaches et, si oui, ces antibiotiques se retrouvent-ils dans les produits laitiers que nous achetons et consommons? Ces questions et bien d'autres ont été soulevées par les transformateurs alimentaires qui deviennent chaque jour plus sensibles aux questions liées à la salubrité des aliments et à la traçabilité en raison de l'importance médiatique qui leur est accordée. Le hic, c'est que bon nombre d'articles ou reportages qui paraissent dans les médias ne sont pas fondés sur des recherches rigoureuses et proviennent parfois de matériel remâché ou dépassé utilisé pour donner du poids à un point de vue particulier.

Le présent article vise à donner un portrait véridique de la composition du lait et des spécifications microbiologiques du lait canadien afin que les entreprises qui achètent des ingrédients laitiers pour la transformation secondaire disposent de renseignements précis et à jour qui leur permettent de répondre à leurs besoins en matière de développement de produit.

Riche en vitamines et éléments nutritifs :

Le lait contient plus de 14 vitamines et éléments nutritifs. Sa grande diversité en matière de nutriments en fait un aliment de base majeur dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré.

- La teneur en calcium du lait et des produits laitiers est unique et il est difficile de combler les besoins de l'organisme en calcium sans l'apport de lait et de produits laitiers.
- Les protéines du lait sont de bonne qualité, c'est-à-dire qu'elles contiennent tous les acides aminés et les éléments nutritifs essentiels que notre organisme est incapable de fabriquer.
- Le lait et les produits laitiers sont des sources importantes de vitamines. Ils nous apportent les vitamines du complexe B, telles que la riboflavine ainsi que la vitamine A.
- La vitamine D est ajoutée au lait afin de faciliter l'absorption de calcium et de renforcer les os. Un verre de lait fournit 44 % des besoins quotidiens en vitamine D.

Source : Valeur nutritive des produits laitiers, Producteurs laitiers du Canada

On trouvera une description détaillée du contenu en vitamines et en éléments nutritifs des divers types de lait à la page 4.

Règlements relatifs à la salubrité du lait

La qualité et la salubrité du lait ne sont pas seulement une priorité de l'industrie canadienne du lait : c'est une obligation légale. Plusieurs mesures sont en place afin de garantir l'innocuité du lait consommé par les Canadiens ou utilisé dans les produits transformés.

À la ferme, les producteurs voient à ce que les vaches soient le plus en santé possible. Le lait qui est produit par des vaches en santé est ramassé à la ferme tous les deux jours. Le transporteur doit d'abord analyser le lait afin de vérifier sa température, son apparence et son odeur, avant de le charger dans la citerne. La qualité du lait est vérifiée de nouveau à son arrivée à l'usine de transformation. Un échantillon doit également être prélevé à des fins de contrôle de la qualité, dans les laboratoires.

Le programme Lait canadien de qualité (LCQ) des Producteurs laitiers du Canada permet aussi de garantir la pureté et la salubrité de l'approvisionnement laitier. Le programme LCQ est un programme de salubrité des aliments à la ferme, fondé sur les principes HACCP. Son objectif est de satisfaire les exigences des consommateurs et des utilisateurs d'ingrédients laitiers et de répondre à leur demande d'aliments sains et qualité.

La pasteurisation joue aussi un rôle très important dans la salubrité et la qualité du lait. La pasteurisation est le processus par lequel le lait est chauffé pendant une période qui varie selon la température utilisée. Le processus permet d'éliminer les microorganismes dangereux pouvant se retrouver dans le lait. Tous les produits laitiers doivent être pasteurisés avant la vente. La seule exception est le fromage au lait cru. La réglementation exige une période minimale de vieillissement de 60 jours à la fin de laquelle le fromage au lait cru peut être consommé sans danger.

Et qu'est-ce que le lait ne contient pas ?

L'hormone de croissance artificielle appelée somatotrophine bovine (BST) qui stimule la production de lait chez les vaches est **interdite** au Canada. Santé Canada a refusé d'autoriser l'hormone, en janvier 1999, pour des raisons liées au bien-être animal. Par contre, aux États-Unis, la FDA a approuvé l'utilisation de l'hormone de croissance controversée chez les vaches laitières en novembre 1993.

Les vaches, comme les humains, souffrent à l'occasion de troubles qui exigent le recours à des antibiotiques. Lorsqu'une vache reçoit des antibiotiques, son lait est rejeté jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de trace de médicament dans son organisme. Des analyses sont effectuées conformément aux normes prescrites par la *Loi et le Règlement sur les aliments et drogues* (Santé Canada).

Grâce au règlement établi par Santé Canada et aux programmes d'analyse rigoureux mis en place par l'industrie canadienne du lait, les transformateurs alimentaires peuvent être assurés que le lait et les produits laitiers canadiens répondent aux plus hautes normes de qualité et de salubrité.

Le lait de qualité donne des produits de qualité

Les normes élevées de qualité et la réglementation sévère permettent aux fabricants d'aliments finis qui utilisent des produits laitiers canadiens d'être certains que leurs produits sont faits de lait de la plus grande pureté et qualité. L'utilisation de produits de grande qualité assure un produit fini de grande qualité.

Pour en savoir plus...

Les transformateurs alimentaires canadiens qui utilisent des produits et des composants laitiers et qui ont besoin de renseignements additionnels sont invités à communiquer avec l'un ou l'autre des organismes suivants :

Producteurs laitiers du Canada (www.dairygoodness.ca) 801, avenue McGill College Bureau 1000 Montréal, Qué. H3A 2N4	Commission canadienne du lait (www.cdc-ccl.gc.ca) Édifice 55, Promenade de la CCN Ferme expérimentale centrale 960, avenue Carling Ottawa, Ont. K1A 0Z2 Tél. : (613) 792-2000 Sans frais : 1-866-366-0676 Courriel : cdc-ccl@agr.gc.ca
Agriculture et Agroalimentaire Canada (www.agr.gc.ca) Services des renseignements au public Agriculture et Agroalimentaire Canada Édifice Sir John Carling 930, avenue Carling Ottawa, Ontario K1A 0C7 Téléphone : 613-759-1000 Télécopieur : 613-759-7977 Courriel : info@agr.gc.ca	Santé Canada (www.hc-sc.gc.ca) Indice de l'adresse 0900C2 Ottawa, Ontario Canada K1A 0K9 Tél. : 613- 957-2991 Num. sans frais : 1-866-225-0709 Courriel : Info@hc-sc.gc.ca
Agence canadienne d'inspection des aliments (www.inspection.gc.ca) 59, chemin Camelot Ottawa, Ontario K1A 0Y9 Tél. : 613-225-2342 Télécopieur : 613-228-4550 Courriel : cfiamaster@inspection.gc.ca	

La valeur nutritive du lait

	Lait entier (≥3,24% M.F)	Lait part. écrémé (2% M.G.)	Lait part. écrémé (1% M.G.)	Lait écrémé (0,1% M.G.)	Lait de beurre (0,8% M.G.)	Lait au chocolat, partielle- ment écrémé (2% M.G.)	Fonctions
Mesure	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml	
Poids (g)	258	258	258	259	259	264	
Humidité (%)	88	89	90	91	90	84	
Kilocalories (kcal)	159	128	108	90	105	189	
Kilojoules (kJ)	663	536	453	380	440	793	
Protéines (g)	9	9	9	9	9	8	Contribuent à la formation et à la réparation des tissus de l'organisme, et même des os. Aide à la formation d'anticorps, pour lutter contre les infections.
Gras (g)	9	5	3	Tr.	2	5	
Gras saturés (g)	5,4	3,1	1,7	0,3	1,4	3,3	
Cholestérol (mg)	35	19	10	5	9	18	
Hydrate de carbone (g)	12	12	12	13	12	27	
Sodium (mg)	123	129	129	133	272	159	
Potassium (mg)	391	398	402	431	392	446	Essentiel pour le maintien de l'équilibre des fluides vitaux de l'organisme. Joue un rôle important dans le fonctionnement des nerfs et des muscles.
Vitamine A (RE)	80	147	152	158	21	150	Contribue à la santé de la peau et des yeux; favorise la vision nocturne. Essentiel au développement d'une ossature normale et de dents saines.
Thiamine (mg)	1,10	0,10	0,10	0,09	0,09	0,10	Contribue à la transformation des hydrates de carbone en énergie. Favorise l'appétit et la croissance.
Riboflavine (mg)	0,42	0,43	0,43	0,36	0,40	0,43	Contribue à la santé de la peau, des yeux et des nerfs. Favorise la transformation des aliments en énergie.
Niacine (NE)	2,2	2,2	2,2	2,3	1,7	2,3	Important pour la croissance et le développement; favorise la santé des systèmes nerveux et digestif.
Vitamine B₆ (mg)	0,108	0,111	0,111	0,104	0,088	0,108	Aide les protéines à former les tissus de l'organisme. Favorise la production de cellules sanguines rouges et d'anticorps pour lutter contre les infections.
Acide folique (µg)	13	13	13	13	13	13	Contribue à la formation de cellules sanguines rouges et du matériel génétique des cellules.
Vitamine B₁₂ (µg)	0,92	0,94	0,95	0,98	0,57	0,90	Contribue à la santé des cellules sanguines rouges; favorise la santé des systèmes nerveux et digestif.
Acide pantothénique (mg)	0,81	0,83	0,83	0,85	0,71	0,79	Favorise la transformation des hydrates de carbone et des gras en énergie utilisable par l'organisme.

Calcium (mg)	308	314	317	320	303	301	Important pour la santé des os et des dents. Contribue au bon fonctionnement du cœur, à la contraction des muscles, au fonctionnement des nerfs et normalise la coagulation sanguine.
Phosphore (mg)	240	245	248	261	231	269	Important pour les os et les dents. Contribue au fonctionnement général de l'organisme.
Magnésium (mg)	34,7	35,2	36,0	29,4	28,4	34,9	Contribue à la santé des os et des dents. Favorise la transformation des aliments en énergie et contribue à la formation des tissus.
Zinc (mg)	0,98	1,01	1,01	1,04	1,09	1,08	Contribue à la conversion des aliments en énergie. Joue un rôle important dans la réparation et la croissance des tissus.

Source : Valeur nutritive des produits laitiers, Producteurs laitiers du Canada