

LES PETITS
CITOYENS

Et si on s'parlait

du lait

N°35



© Association *Les petits citoyens*
Programme de la Fédération Léo Lagrange
150 rue des Poissonniers - 75018 Paris
lespetitscitoyens.com
Tél : 01 53 09 00 35

Direction de la publication : Catherine Jacquet
Illustrations : Jérôme Eho
Coordination éditoriale : Catherine Jacquet - Pauline Nguyen
Rédaction : Rozenn Le Berre
Secrétaire de rédaction : Sylvie Guilhot

En partenariat avec le Centre national interprofessionnel de l'économie laitière

Dépôt légal : février 2022 - ISBN : 979-10-96629-49-7
Tous droits réservés
Imprimé en France

Et si on s'parlait

du lait



Et si
on s'parlait

Une collection pour les enfants dès 7 ans, initiée par l'association *Les petits citoyens*



Agathe

9 ans, en CM1

On dit de moi que je suis :

...Une rebelle qui parle fort, se mêle tout le temps de tout et est toujours là pour ses amis en cas de coup dur.

Ma devise : à tout âge, il faut se rebeller !



Arthur

11 ans, en CM2

On dit de moi que je suis :

...Un aventurier, toujours prêt à partager avec ses amis toutes ses découvertes !

Ma devise : qui ne risque rien, n'a rien !



P'tite Marianne

7 ans, en CE1

On dit de moi que je suis :

...Un véritable pot de colle surtout pour mon frère Arthur. Je suis aussi curieuse et chipie à la fois. Je change d'avis tous les jours.

Ma devise : changer d'avis, c'est la vie !



Gary

8 ans, en CE2

On dit de moi que je suis :

...L'intello de l'équipe, un peu beaucoup geek aussi. Que je suis quand même grand malgré ma petite taille ! Et que je pourrais être astronaute.

Ma devise : c'est en cherchant que l'on trouve !



Sarah

10 ans, en CM2

On dit de moi que je suis :

...Une originale, qui ne fait rien comme les autres et qui aime s'engager pour des causes justes.

Ma devise : s'engager, c'est le pied !



Choum

Ma devise : waouff !

Et si on s' parlait du lait ?

Yaourt, fromage, beurre, crème, crème fouettée, crème au lait et au caramel...

Sais-tu que tous ces produits sont faits à partir de lait ? Mais comment les fabrique-t-on, au juste ? Et comment fait-on pour avoir autant de lait et de produits laitiers en France ? Quels sont les différents métiers du lait ?

Dans ce nouveau numéro de la collection "Et si on s' parlait ?", **on t'explique tout sur le grand voyage du lait** : des mamelles des vaches, chèvres et brebis jusqu'à la table de ton petit-déjeuner !

Au programme :

- À l'origine, l'élevage ? **p. 7**
- Les fermes partout en France ! **p. 9**
- Tout commence par la traite ! **p. 11**
- Le lait cru, un lait fragile ! **p. 13**
- La magie de la transformation... **p. 15**
- La France, terre de lait ! **p. 17**
- Plein de laits différents ! **p. 19**
- Les métiers du lait ! **p. 21**
- La grande histoire du lait ! **p. 23**
- Petit tour du monde du lait ! **p. 25**

L'objectif :

Tout comprendre sur le lait !



À l'origine, l'élevage

 : Salut Gary. C'est trop bien que tu sois venu prendre le goûter chez moi ! T'as soif ? Tu veux boire quelque chose ?

 : Du lait, s'il te plaît.

 : J'en ai ! En plus, ça vient de la ferme de notre village, il est tout frais.

 : Ah bon ? Et vous allez le récupérer vous-même ?

 : Oui ! Le voisin de mon oncle élève des vaches. Et depuis l'année dernière, il vend du lait et des yaourts directement à la ferme ! Du coup, mon oncle nous en rapporte tout le temps parce que j'aime trop ces yaourts.

 : Je ne savais pas qu'on pouvait en acheter à la ferme. Nous, on les prend au supermarché.

 : Comme beaucoup de monde ! Mais avant d'arriver au supermarché, le lait a été produit dans une **FERME LAITIÈRE**. Là-bas, il y a des vaches, mais aussi d'autres animaux qui donnent du lait, comme les chèvres ou les brebis.

 : Ah ok, je vois ! Mais pourquoi les animaux comme les vaches font du lait, au fait ?

 : La vache produit du lait quand elle a eu un petit, un veau. Pour le nourrir, tout simplement ! Elle s'arrête naturellement quand son bébé n'en a plus besoin.

 : Comment ça se fait qu'on en a pour nous, alors ?

 : Dans les fermes laitières, le fermier continue de traire la vache, même quand elle n'est plus avec son veau. Elle va continuer à produire du lait pendant dix mois. Ensuite, elle se repose pendant deux mois. Et quand elle aura un veau à nouveau, elle refera du lait. Mon oncle m'a dit qu'une vache peut avoir plusieurs veaux dans sa vie.

 : J'ai tout compris ! Tu crois qu'on pourrait aller visiter la ferme du voisin de ton oncle un jour ?

 : Ce serait génial ! Je vais lui demander.



Les fermes partout en France !

 : Dis Sarah, la dernière fois au supermarché je savais pas quel lait ou yaourt choisir. Tu sais d'où viennent tous ces produits laitiers ?

 : C'est vrai qu'en France on produit beaucoup de lait, parce qu'on en boit beaucoup. Tu savais qu'il y a 3,5 millions de vaches laitières en France et que c'est grâce à ce qu'elles mangent et aux conditions dans lesquelles elles vivent et dorment, qu'elles peuvent produire jusqu'à 30 litres de lait par jour ?

 : Ben non, je savais pas ! Alors les vaches que je vois dans les champs, à la campagne, elles font toutes du lait ?

 : Certaines sont élevées pour le lait, d'autres pour la viande. En moyenne, on dit qu'il y a 66 vaches par ferme.

 : Bon, alors 30 litres par vache que je multiplie par 66 vaches que je multiplie encore par le nombre de fermes ... ça fait... beaucoup de vaches et de lait par jour. Mais où trouve-t-on toutes ces vaches ?

 : On trouve des fermes laitières presque partout en France, à la campagne ou à la montagne. Au cours de la journée, les vaches peuvent aller **PAÎTRE**, c'est le mot pour dire manger, dans les prairies. L'herbe arrive dans leur estomac, puis revient dans leur bouche et est mâchée une deuxième fois : on appelle cela **RUMINER**.

 : C'est pour ça qu'on les voit tout le temps remuer la bouche.

 : Eh oui ! Sais-tu que chaque vache mange environ 70 kilos d'herbe, de foin ou de céréales par jour ? D'ailleurs, on dit que la journée d'une vache se divise en trois parties : manger, ruminer, dormir.

 : Ah oui, ça doit fatiguer de ruminer. Moi, déjà, quand je digère un bon repas, j'ai trop envie de dormir.

ARRÊTE
ARTHUR !!!

C'EST UN
TAUREAU
!!!

ZOU !
AU
BOULOT !



Tout commence par la traite

-  : Regarde, P'tite Marianne. Il y a un troupeau de vaches dans le champ !
-  : Waouh, elles sont trop belles ! J'adore celle-là, on dirait qu'elle a des lunettes. Mais en fait, c'est quoi **le gros ballon qu'elle a sous son ventre**, là ?
-  : Ce sont ses **MAMELLES**. On appelle aussi cela "**LE PIS**". **C'est par là que sort le lait.**
-  : Mais comment on fait pour le récupérer le lait ? Il coule tout seul ?
-  : Non. Pour récupérer le lait, il faut traire la vache. Tu vois, il faut tirer sur les **TRAYONS** : **ce sont les quatre tétines sur la mamelle.**
-  : Avec les mains ?
-  : On peut faire comme ça, mais aujourd'hui la traite à la main n'existe plus ou presque. Sauf si tu n'as qu'une vache. Mais, si tu en as soixante ?
-  : Il faut soixante mains ?
-  : Ha ha, non. L'éleveur utilise une machine : c'est la traite mécanique. Les vaches entrent dans la salle de traite. L'éleveur nettoie les trayons. Ensuite, il place la machine sur chaque traxon pour aspirer le lait.
-  : Ça ne leur fait pas mal ?
-  : Non, parce que ça fait comme si leur veau tétait. Souvent même, ça les soulage car leurs mamelles sont très lourdes. Une fois la traite terminée, le lait est gardé dans **une grande cuve réfrigérée** qu'on appelle le **TANK**... pour garder le lait au frais en attendant le passage du camion.
-  : J'ai tout compris ! On peut prendre le chemin à gauche, là ? Comme ça on fait le tour du champ, je veux voir mes copines les vaches de plus près.

EUH... CE N'EST PAS
DE MA FAUTE...
C'EST UN LAIT...
FRAGILE !!!



Le lait cru, un lait fragile

 : Hier, avec ma classe, on est allé visiter une ferme laitière.

 : La chance, tu as dû voir et apprendre plein de choses.

 : Oui, c'était super intéressant. L'éleveuse nous a expliqué tout ce qui se passait après la traite des vaches. La traite a lieu le matin et le soir, sept jours sur sept. Il faut respecter plein de règles parce que le lait qui sort du pis de la vache, le lait cru, est très fragile.

 : Comment ça, fragile ?

 : Ça veut dire qu'il faut que le lait arrive vite à la laiterie. Heureusement, les laiteries sont souvent proches des fermes et les camions passent au plus tard tous les deux jours chercher le lait.

 : Mais ils font quoi, dans une **LAITERIE** ?

 : Là-bas, le lait va être stérilisé ou pasteurisé. Ça veut dire qu'on va chauffer le lait pour tuer tous les microbes. À partir de là, le lait peut être conservé plus longtemps.

 : Je ne comprends pas la différence entre "stériliser" et "pasteuriser".

 : Le lait **PASTEURISÉ** est chauffé à une température moins élevée alors il se conserve moins longtemps. Et tu dois le garder dans le frigo. Alors que s'il est **STÉRILISÉ**, il peut être mis en brique et tu peux le ranger dans un placard. Il reste bon pendant plusieurs mois. Sauf une fois ouvert, bien sûr. Regarde sur ta brique de lait : les lettres **UHT**, **Upérisation à Haute Température**, signifient qu'il est stérilisé.

 : Je croyais que ça voulait dire Ultra Hyper Trop bon

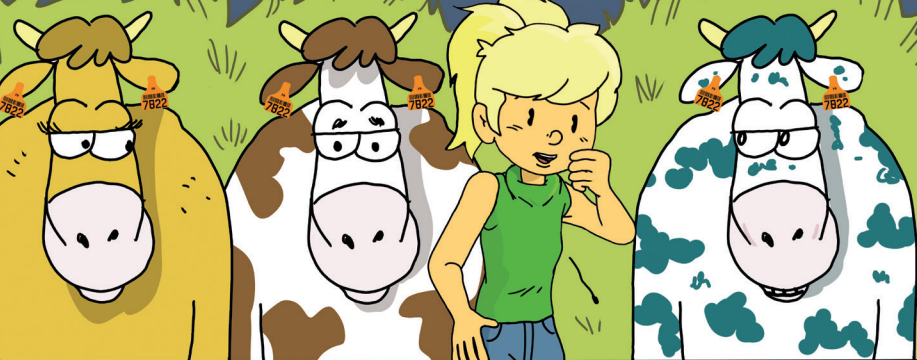
ABRACADABRA !



La magie de la transformation

-  : Ça va Gary ? T'as pas l'air dans ton assiette ?
-  : C'est parce que j'ai faim. Ce matin, je me suis levé en retard et j'ai pas pu prendre mon petit-déjeuner.
-  : C'est pas top de sauter le petit-déjeuner. J'imagine que t'as eu du mal à te concentrer en classe.
-  : C'est vrai. La prochaine fois je me lèverai plus tôt. Plus jamais de matinée sans fruits, tartines à la confiture et sans un bon bol de lait !
-  : Tu préfères le lait froid ou chaud, toi ? Moi je préfère le boire chaud avec du chocolat ou des céréales.
-  : Ça dépend, et comme on dit, chacun ses goûts. D'autres préfèrent les yaourts aux fruits ou les fromages frais. Même si tous ces aliments font partie de la même famille : la famille des produits laitiers.
-  : Le beurre et la crème aussi ?
-  : Eh non ! Même s'ils viennent du lait, ils font partie d'une autre famille : celle des matières grasses.
-  : Je crois que ce que je préfère, ce sont les yaourts à la vanille. Mais la vache, elle fabrique directement des yaourts dans ses mamelles ?
-  : Mais non, c'est une fois que le lait est sorti des mamelles et qu'il est pasteurisé qu'on peut le transformer en yaourt.
-  : Mais comment ?
-  : On va ajouter des bonnes bactéries dans le lait qui adorent manger le sucre du lait, c'est le **LACTOSE**. C'est comme cela qu'on fabrique une autre matière qui s'appelle l'**ACIDE LACTIQUE**. C'est grâce à lui que le yaourt devient plus épais et a un bon goût de lait.
-  : Ouh là là, c'est un peu compliqué tout ça ! Et c'est pareil pour les fromages ou le beurre ?
-  : Pour chaque produit, la fabrication va être différente. Mais ce qui est sûr, c'est qu'au départ, il faut du lait... c'est é - lait - mentaire !

NE DIS RIEN...
TOI, TU FAIS
DU ROQUEFORT
!



La France, terre de lait

-  : Ce matin, j'ai fait mon exposé sur le lait de vache en France. C'était top, la maîtresse m'a félicitée.
-  : Génial ! Eh bien, dis-moi quelles sont les régions où on produit le plus de lait de vache ?
-  : Sur le podium, on a la Bretagne, puis la région Pays de la Loire et enfin... la Normandie.
-  : Et tu sais combien il y a de cultivateurs de vaches en France ?
-  : Haha, on dit éleveur, pas cultivateur. Même si l'éleveur est aussi cultivateur puisqu'il fait pousser la plupart de la nourriture pour ses vaches dans ses champs. Il y a environ 54 000 fermes en France où on produit du lait de vache. Mais, sais-tu combien il y a de races différentes ?
-  : Hummm, je sais qu'il y a les "vaches à taches blanches et noires" ?
-  : Oui, ce sont les Prim'Holstein. Ce sont elles les plus nombreuses en France. Mais il y en a vingt-cinq autres. Comme la Montbéliarde, de couleur marron et blanche. Tu pourras sûrement en voir si tu pars à la montagne. Avec son lait, on peut fabriquer du comté, un fromage trop bon. Il y a aussi la Jersiaise, la Nantaise, la Normande, la Vosgienne...
-  : Mais toutes les vaches laitières peuvent donner du lait qui sert à faire du fromage ?
-  : Presque. Certaines ont un lait très riche en matières grasses qui donne de très bons fromages. Chaque département a ses spécialités. Il existe plus de 1 200 fromages. T'en connais quelques uns ?
-  : Ouais. Je me souviens qu'on est allés en vacances dans un endroit où le fromage porte le nom de l'endroit où il est fait. C'était quoi déjà ?
-  : Humm, le... camembert ? Ou le... cantal peut-être ?
-  : C'est ça, le cantal. Mais, je ne savais pas que Camembert c'était aussi le nom d'un endroit. Je vais demander à mes parents d'aller manger du camembert à Camembert pour les prochaines vacances.

SÉRIEUX ?
ELLE EST
TROP
BIZARRE
CETTE
VACHE...

BEEEE!

Plein de laits différents !

 : Trop bien le goûter dans ton jardin, Gary !!

 : Normal, après le match de tennis qu'on vient de faire, on avait besoin de reprendre un peu d'énergie. Qui veut des yaourts ou du fromage ?

 : Moiiiii !

 : Des yaourts au lait de brebis ou de vache ?

 : Au lait de brebis. Je ne savais même pas que ça existait !

 : C'est vrai que la plupart des yaourts sont fabriqués à partir de lait de vache, mais il en existe qui sont fait avec du lait de la brebis ou de chèvre. Goûte, tu me diras si tu aimes. Avec ces laits, tu peux aussi faire de nombreux fromages. Tu sais, le fromage sur la pizza qu'on adore...

 : Ouiii, la mozzarella.

 : Eh bien, elle est parfois faite à partir de lait de... bufflonne.

 : C'est ouf ! Mais c'est pour ça que les bouchons de bouteilles de lait sont de couleurs différentes ? Le rouge pour le lait de vache, le vert pour le lait de chèvre et le bleu pour le lait de bufflonne ?

 : Bien essayé, mais non. Les bouchons, c'est pour distinguer la quantité de crème dans le lait. En fait, la **CRÈME**, c'est la matière grasse du lait. Quand le lait sort du pis de la vache, tout est mélangé. Mais si tu laisses le lait reposer, **le gras remonte à la surface: c'est la crème !** Eh bien, **si on laisse toute la crème dans le lait, on l'appelle LAIT ENTIER** et le bouchon sera rouge.

 : Attends, je continue : le bouchon bleu, c'est du **DEMI-ÉCRÉMÉ** et le bouchon vert, c'est du **ÉCRÉMÉ**, quand il n'y a plus de crème du tout.

 : Pourquoi tu colles des paillettes sur le bouchon P'tite Marianne ?

 : Après le lait sans crème vert et le lait entier rouge, voici le lait "P'tite Marianne" doré. En vente dans tous les magasins à partir de demain.

MOI, J'AI TROUVÉ
MA VOIE DANS LES
MÉTIER S DU LAIT...
JE VAIS ÊTRE...

"GOÛTEUR
DE
LAITIERS !"»

MIAM !

EHO



Les métiers du lait

 : Hier, je suis allé avec mon grand frère à un salon des métiers. Il y avait des stands qui présentaient de nombreux métiers. Et y'en a un qui avait l'air trop intéressant !

 : Ah bon ? Mais je croyais que tu voulais être astronaute ?

 : Oui, mais j'hésite... Un indice : ça a rapport avec le lait.

 : Je sais... éleveur de vaches.

 : Raté ! Je voudrais travailler dans une laiterie. Tu sais, quand le lait arrive de la ferme, c'est toute une aventure avant qu'on le transforme en lait qu'on peut boire, ou en crème, beurre, yaourt ou fromage. Pour enlever les microbes ou fabriquer différents produits... Comme les glaces aussi, il faut utiliser des machines et connaître plein de choses.

 : Ah ouais, j'avais pas pensé à tout ça. En plus, y'a plein de produits laitiers en France, t'as du boulot.

 : Y'en a tant que ça ? Genre, plus de 100 ?

 : Plus de 1 500. Certaines recettes sont super secrètes en plus ! C'est pour ça que ce métier m'intéresse : ça s'appelle "transformateur laitier".

 : Et y'en a d'autres des métiers autour du lait ?

 : Bien sûr. Il y a les transporteurs, qui emportent le lait de la ferme à la laiterie, puis de la laiterie aux supermarchés.

 : Ah ouais, chauffeur de yaourts, c'est pas mal aussi comme métier.

 : Et il y a aussi les vendeurs. J'adore aller à la fromagerie en bas de la maison. Le monsieur qui travaille là a toujours plein d'histoires à nous raconter sur les fromages et en plus il me les fait tous goûter... J'ai même goûté ceux qui puent et en fait ils sont très doux.

 : Et oui, il y a plein de métiers autour du lait : éleveur, transporteur, transformateur, fromagers. Y'en a pour tous les goûts, comme pour les produits laitiers au final.



La grande histoire du lait

 : Hier, j'ai vu un reportage sur la vie à l'époque de la préhistoire. Eh ben, vous saviez que nos ancêtres d'il y a dix mille ans buvaient déjà du lait ?

 : Ah ouais ? Mais ils buvaient du lait de quel animal nos vieux ancêtres ?

 : D'abord, ils ont commencé à élever des brebis et des chèvres, puis des vaches.

 : Ça veut dire qu'ils avaient aussi du beurre, du fromage, des yaourts ?

 : Pas tout de suite. Au départ, ils buvaient juste le lait. Mais petit à petit, ils ont appris à fabriquer des produits laitiers. Par exemple, à l'époque de Jules César, les soldats romains mangeaient déjà du fromage.

 : Mais c'est surtout au Moyen Âge qu'on a commencé à fabriquer beaucoup de fromages différents, non ? Je me souviens, avec ma classe, on avait visité une abbaye où ils faisaient du fromage depuis le XIII^e siècle.

 : Exact. Ce sont les moines qui les fabriquaient dans les abbayes. Et c'est un peu plus tard qu'on a inventé la crème fouettée, qu'on appelle aussi la crème chantilly. Même que c'est trop bon sur des fraises.

 : Mais à l'époque, on ne savait pas encore le conserver très longtemps, si ?

 : Eh non ! Mais aujourd'hui, grâce à la stérilisation, on peut conserver le lait super longtemps en bouteille ou en brique. Alors que nos ancêtres devaient boire le lait de leurs vaches dans la journée s'ils ne le faisaient pas bouillir.

 : Imagine, c'est comme si nous, on avait une vache à côté de nous dans la cuisine au petit déj', ha ha.

HEULA... ÇA DOIT PAS
ÊTRE FACILE DE TRAIRE
UN GERME DE SOJA...



Petit tour du monde du lait

-  : Hey les copains, vous voulez un yaourt pour le dessert ?
-  : Oui, s'il te plaît. Tu crois que nos correspondants anglais vont en vouloir ?
-  : Je sais pas. Eux, je crois qu'ils boivent du thé avec du lait.
-  : Du lait dans du thé ? C'est bizarre.
-  : Ce n'est pas bizarre, juste différent. En fonction de l'endroit où tu habites, tu ne manges pas les mêmes choses, et c'est pareil pour les produits laitiers. Par exemple, si tu étais née dans les plaines de Mongolie, tu sais ce que tu boirais le matin ?
-  : Bah du chocolat chaud comme d'hab !
-  : Pas si sûr. Tu boirais sans doute du lait de yack, un animal que certains Mongols élèvent comme nous on élève des vaches.
-  : Nous, par exemple, on mange beaucoup de fromages alors que d'autres pays trouvent ça super bizarre. Un ami américain de mes parents était venu manger à la maison, il a écarquillé les yeux devant le roquefort. Comme le fromage est bleu, il croyait qu'il n'était plus bon.
-  : C'est vrai, en France on consomme plutôt du fromage et des yaourts, alors que les Suédois, par exemple, boivent beaucoup plus de lait.
-  : Et y'a des gens qui boivent pas du tout de lait sur la planète ?
-  : Bah oui, en Thaïlande ou au Congo, on en boit très peu.
-  : Je crois qu'un des correspondants est **INTOLÉRANT AU LACTOSE** et **il ne peut pas boire beaucoup de lait.**
-  : Ah **il ne le digère pas**, c'est ça ?
-  : Ben oui, je vais lui demander alors s'il veut quand même goûter du fromage de chez nous ?
-  : N'oublie pas de proposer aussi aux autres un bout de roquefort avec un peu de miel, ha ha.

JELX



Répète :
blanc blanc
blanc...
et Réponds à cette
question :
que boit La vache ?

Combien
de yaourts
sont cachés
dans la
scène ?

Réponse : 8 yaourts

QUIZZ

- 1 - Une vache mange par jour :
- A. 30Kg de Nourriture
 - B. 70Kg de Nourriture
 - C. 150Kg de Nourriture

- 2 - Trouve l'intrus parmi cette liste :
Lait stérilisé / Lait cru / Lait pasteurisé / Lait chocolaté

- 3 - Une vache peut produire par jour :
- A. 30L de Lait
 - B. 80L de Lait
 - C. 150L de Lait

Réponses : 1 - 70kg de nourriture / 2 - lait chocolaté / 3 - 30L de lait

T'as la collection

Et si on s'parlait ?



D'autres numéros à découvrir !

lespetitscitoyens.com



TOI AUSSI,

*Sois malin dans ta tête
et citoyen dans tes baskets !*

**ABONNE TOI GRATUITEMENT
À L'HEBDO SUR LE SITE**



Et si on s' parlait

En suscitant le questionnement, le débat et la curiosité au travers des textes et des illustrations, cette collection contribue au développement d'une citoyenneté active dès le plus jeune âge et donne aux enfants le goût de lire et de réfléchir.

Dès 7 ans

Association *Les petits citoyens*
Programme de la Fédération Léo Lagrange

Rejoignez-nous sur : lespetitscitoyens.com

[f/lespetitscitoyens](https://www.facebook.com/lespetitscitoyens) [ig](https://www.instagram.com/lespetitscitoyens) [@PtitsCitoyens](https://twitter.com/PtitsCitoyens)

Avec le soutien de :



www.filiere-laitiere.fr