

# Information concernant d'autres produits laitiers

## Produits à base de lait acidifié

Le lait, acidifié par fermentation, permet la fabrication de nombreux produits dont les plus connus sont le yogourt, le lait acidulé et le kéfir. Connu depuis fort longtemps comme moyen de conserver le lait, l'acidification du lait se faisait autrefois d'elle-même, sans ajout de ferments.

## Yogourts et lait acidulé

En Suisse, le yogourt est connu depuis le début du siècle. Mais c'est surtout dans les années 50, lorsqu'on a commencé à fabriquer les yogourts aux fruits, que la consommation a connu un réel essor.

### Yogourt

Le lait pasteurisé estensemencé de différents ferments, généralement le lactobacillus bulgaricus et le streptococcus thermophilus. Aujourd'hui, on utilise également d'autres cultures de bactéries ( bifidus ou lactobacillus acidophilus). Le yogourt ne doit pas être pasteurisé après fabrication.

### Lait acidulé

Le lait acidulé est fabriqué avec du lait pasteurisé,ensemencé de bactéries acido-lactiques.

Contrairement aux yogourts, la teneur en bactéries à l'état viable du lait acidulé n'est pas fixée par l'Ordonnance sur les denrées alimentaires. Mais les prescriptions sont les mêmes quant aux pourcentages de matière grasse, aux ingrédients et aux additifs.

### Teneur en matière grasse

Yogourt: 3,5 g/100 g min.

Yogourt enrichi: 5 g/100 g min.

Yogourt partiellement écrémé: 0,3 g/100 g min.

Yogourt écrémé: moins de 0,3 g/100 g

Ces valeurs concernent exclusivement le lait utilisé et valent également pour le kéfir et le lait acidulé.

### Ingrédients

Les ingrédients (sucre, fruits, céréales, chocolat, arômes divers) qu'on ajoute au yogourt et au lait acidulé ne doivent pas dépasser 25%.

### Additifs

Seuls sont autorisés les colorants faits à partir de jus de fruits ou de légumes. L'utilisation de gélifiants ou d'agents épaississants est régie par la loi (Ordonnance sur les additifs admis dans les denrées alimentaires).

### Fabrication

- le lait est plus ou moins écrémé, selon la teneur en matière grasse voulue.
- le lait est concentré jusqu'à ce que la teneur en matière sèche atteigne 15%, puis pasteurisé et refroidi.
- le lait estensemencé de bactéries lactiques, puis maintenu à une température de 40–42 degrés durant environ 3 heures. Le lait caille. Pour interrompre la fermentation, on refroidit le lait à 4–5 degrés.

### Produits brassés/fermes

L'adjonction d'ingrédients se fait après la fermentation pour les produits dits «brassés» de consistance plutôt liquide. Pour les produits «fermes», les ingrédients sont ajoutés au lait avant la fermentation. Celle-ci a lieu une fois la préparation déjà emballée.

Yogourts Bifidus et lait acidulé au bifidus

Ces produits ont fait leur apparition il y a quelques années. Contrairement aux ferments habituellement utilisés, les bactéries Bifidus sont semblables à celles contenues dans la flore intestinale humaine. Elles produisent des acides qui freinent le développement de micro-organismes pathogènes, d'enzymes et de toxines produits par la digestion.

Elles survivent en partie après avoir passé dans l'estomac. C'est pourquoi les bactéries bifidus aident à reconstituer la flore intestinale lorsque celle-ci a été endommagée par un traitement aux antibiotiques ou aux radiations.

Les bactéries bifidus ne transforment que très lentement le lactose en acide lactique. Pour activer la fermentation, on leur ajoute les bactéries «classiques».

## Le kéfir

Le kéfir est un produit laitier acidifié, légèrement piquant et faiblement alcoolisé. Le lait pasteurisé estensemencé avec des grains de kéfir qui, par fermentation, produisent de l'acide lactique et des levures. La teneur en bactéries spécifiques (*Streptococcus lactis*, *Streptococcus cremoris*) et en levures à l'état viable est contrôlée. En ce qui concerne la teneur en graisse, les additifs et les ingrédients ajoutés, le kéfir obéit aux mêmes réglementations que le yogourt.

## Valeur nutritive et digestibilité des produits à base de lait acidifié

- La pasteurisation et l'acidification du lait favorisent l'assimilation des protéines.
- L'homogénéisation rend la matière grasse du lait plus digeste.
- L'acide lactique améliore l'assimilation des matières minérales (calcium et phosphore surtout) contenues dans le lait.
- La teneur en vitamines hydrosolubles (B1, B2, B6 et acide folique) est augmentée.
- Les produits faits de lait acidifié sont bien supportés par les personnes allergiques au lactose.

### Acide lactique L(+)/D(-)

Les bactéries utilisées pour acidifier les différents produits laitiers transforment une partie du lactose en acide lactique. Les streptocoques fabriquent presque exclusivement de l'acide lactique L(+), tandis que les lactobacilles produisent surtout de l'acide lactique D(-). On croyait autrefois que l'organisme humain ne produisait et ne pouvait éliminer que la forme L(+). On sait aujourd'hui que l'acide lactique D(-) est également un produit physiologique intermédiaire et que son assimilation est à peine plus lente que celle de l'acide L(+).

Adultes et enfants peuvent sans autre consommer les produits à base de lait acidifié. Le yogourt et le lait acidulé conviennent aux bébés dès l'âge de 6 mois.

	Yogourt	Yogourt Bio
Produit	Yogourt; produit obtenu par fermentation, à base de lait homogénéisé et pasteurisé.	Yogourt Bio; produit obtenu par fermentation, à base de lait homogénéisé et pasteurisé.
Sortes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogourt nature.</li> <li>• Aux fruits ou aromatisé, ferme ou brassé.</li> <li>• Yogourt avec bactéries Bifidus ou Acidophilus.</li> </ul>	Yogourt nature, aux fruits ou aux arômes, comme l'extrait de café.
Utilisation	Déjeuner, collations, pour les birchermuesli, crèmes, flans, sauces froides et potages.	Déjeuner, collations, pour les birchermuesli, crèmes, flans, sauces froides et potages.
Mode de conservation	Dans l'emballage d'origine, au réfrigérateur.	Dans l'emballage d'origine, au réfrigérateur.
Durée de conservation	<p>Respecter les délais de vente et de consommation indiqués sur l'emballage.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les yogourts restent consommables même après la date indiquée; l'acidité augmente alors régulièrement sous l'effet des bactéries lactiques.</li> </ul>	<p>Respecter les délais de vente et de consommation indiqués sur l'emballage.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les yogourts restent consommables même après la date indiquée; l'acidité augmente alors régulièrement sous l'effet des bactéries lactiques.</li> </ul>
Remarques		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faits avec du lait provenant d'exploitations contrôlées, les yogourts Bio portent un label spécial.</li> <li>• Dans la mesure du possibles, les ingrédients ajoutés sont issus de culture biologique.</li> <li>• L'homogénéisation est partiellement supprimée.</li> <li>• Généralement, on n'utilise ni liants, ni colorants ni arômes.</li> </ul>

	Lait acidulé	Boissons à base de lait acidulé ou au yogourt Lait acidulé ou yogourt «Drinks»
<b>Produit</b>	<p>Lait acidulé; produit avec du lait pasteurisé, fermenté à l'aide de bactéries.</p> <p>Les produits à base de lait acidulé ressemblent au yogourt, mais ont généralement une saveur moins prononcée.</p>	<p>Boissons à base de lait acidulé ou au yogourt; fait à partir de yogourt partiellement écrémé ou de lait acidulé.</p> <p>Après la fermentation, le lait est longuement brassé, ce qui lui donne une consistance liquide.</p>
<b>Sortes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lait acidulé nature.</li> <li>• Lait acidulé aux fruits ou aux arômes.</li> <li>• Lait acidulé, fermenté par des cultures Bifidus ou Acidophilus.</li> </ul>	<p>Boissons au yogourt ou lait acidulé, nature ou aux fruits, Yogi-Drink aux fruits ou aromatisé.</p>
<b>Utilisation</b>	Déjeuner, collation, pour les birchermuesli, crèmes, flans, sauces froides, potages.	Collation, pour le birchermuesli, à la place du yogourt ou du lait acidulé.
<b>Mode de conservation</b>	Au réfrigérateur, dans l'emballage d'origine.	Au réfrigérateur, dans l'emballage d'origine.
<b>Durée de conservation</b>	Respecter les délais de vente et de consommation indiqués sur l'emballage reste consommable même après la date-limite: la fermentation se poursuit.	Respecter les délais de vente et de consommation indiqués sur l'emballage.

	Kéfir	Babeurre
Produit	Kéfir: produit à base de lait pasteurisé, partiellement écrémé, obtenu par une fermentation combinée acide et alcoolique.	Babeurre et babeurre-dessert; le babeurre est produit lors de la fabrication du beurre. Le babeurre-dessert contient du babeurre, de la crème, des fruits et du sucre.
Sortes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kéfir nature.</li> <li>• Kéfir aux fruits.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Babeurre nature.</li> <li>• Babeurre-dessert aux fruits.</li> </ul>
Utilisation	Déjeuner, collation, pour le birchermuesli.	Babeurre: comme boisson, ou pour potages, desserts et mousses. Babeurre-dessert: dessert ou collation.
Mode de conservation	Dans l'emballage d'origine, au réfrigérateur, à l'abri des odeurs.	Dans l'emballage d'origine, au réfrigérateur, à l'abri des odeurs.
Durée de conservation	Respecter les délais de vente et de consommation indiqués sur l'emballage.	Respecter les délais de vente et de consommation indiqués sur l'emballage.

	<b>Birchermuesli en gobelets doubles</b>	<b>Flans à la semoule, Riz au lait</b>
<b>Produit</b>	Birchermuesli en gobelets doubles; dans l'un, lait acidulé (nature ou aux fruits), dans l'autre, mélange de céréales avec, selon les sortes, fruits séchés, noix ou morceaux de chocolat.	Flans à la semoule et riz au lait; fabriqués à partir de lait, de semoule de blé dur ou de riz, de sucre, de fruits séchés et/ou d'épices comme la vanille ou la cannelle.
<b>Sortes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Birchermuesli sucré.</li> <li>• Birchermuesli édulcoré (light).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flans à la semoule avec coulis de framboises, ou «grand-mère», avec des raisins secs.</li> <li>• Riz au lait, vanille, vanille et cannelle ou vanille et framboises.</li> </ul>
<b>Utilisation</b>	Déjeuner, en-cas, collation, comme provision de voyage.	Dessert, en-cas, collation, comme provision de voyage.
<b>Mode de conservation</b>	Au réfrigérateur, dans l'emballage d'origine.	Au réfrigérateur, dans l'emballage d'origine.
<b>Durée de conservation</b>	Respecter les délais de vente et de consommation indiqués sur l'emballage.	Respecter les délais de vente et de consommation indiqués sur l'emballage.

## Desserts

Produit	Desserts; flans, coupes, puddings ou autres desserts aux fruits.	
Sortes	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dessert Délice, aux mûres, framboises, fraises, myrtilles.</li><li>• Crèmes et crèmes light.</li><li>• Flans et flans light.</li><li>• Coupes et coupes light.</li></ul>	
Utilisation	Desserts, collation.	
Mode de conservation	Au réfrigérateur, dans l'emballage d'origine, à l'abri des odeurs.	
Durée de conservation	Respecter les délais de vente et de consommation indiqués sur l'emballage.	