

LE MARKETING DES LAITIERS

Depuis quelques années sont apparus dans nos supermarchés de nouveaux laits, souvent plus chers, vendus au rayon frais. Pasteurisés ou microfiltrés, fleurissent-ils aussi bon la campagne et le naturel que les marques le laissent entendre ?

Les Français boivent en moyenne 53 litres de lait par an. Il s'agit de lait UHT, c'est-à-dire stérilisé à ultra-haute température (voir encadré page 55), dans 97 % des cas, une particularité française, puisque, dans les autres pays industrialisés, le lait pasteurisé prédomine. Cette habitude, les industriels aimeraient nous la faire prendre, vantant les « bienfaits » et les « qualités gustatives incomparables du lait frais », qu'il soit pasteurisé ou

microfiltré. Sachant qu'un litre de lait frais vaut de 0,90 à 1,60 €, contre de 0,80 à 1 € pour le lait UHT, payer plus cher signifie-t-il boire un meilleur lait ?

QUE RECOUVRE AU JUSTE L'APPELLATION "LAIT FRAIS" ?

- La pasteurisation est un procédé thermique qui permet d'allonger la durée de conservation du lait. Longtemps, la pasteurisation haute (à plus de

Il y a loin du lait cru entier au lait "frais" des industriels. Mais les marques jouent sur l'ambiguïté de cette appellation.

100 °C) a été la règle, mais de récents progrès ont permis de travailler à des températures plus basses. La pasteurisation douce, qui prévaut aujourd'hui, possède un avantage marketing indéniable, puisqu'elle permet de vendre le précieux liquide sous l'appellation « lait frais », une expression qui suggère que le produit est quasi intact.

- **Le lait microfiltré**, apparu récemment dans les rayons, peut aussi revendiquer l'appellation "lait frais". Si ce terme technique laisse penser que le lait n'a subi qu'un traitement mécanique, à travers un filtre, la réalité est plus complexe : le lait est d'abord écrémé, puis filtré, pendant que la crème est pasteurisée de son côté ; ensuite, on mélange le tout pour obtenir un lait standardisé.

UNE APPROCHE QUI A PEU À VOIR AVEC LA TRADITION

La pasteurisation douce et la microfiltration impliquent ensuite une conservation à moins de 6 °C, même avant l'ouverture de la bouteille. Pour nous vendre son GrandLait frais, Candia affirme que « la pasteurisation douce permet de préserver la saveur et les bienfaits du lait. Le traitement thermique est plus court et à température plus faible que dans le cadre d'un lait longue conservation ». Des allégations un peu fantaisistes quand on sait que la pasteurisation dure 15 secondes, contre 2 secondes seulement pour le traitement UHT. Quant au lait microfiltré, Monoprix Gourmet, le distributeur, parle des « plaisirs d'une tradition retrouvée » et d'un lait

« Frais » ne veut pas dire cru : le GrandLait de Candia a subi une pasteurisation à 72 °C durant 15 secondes.



associant « saveur et authenticité ». Il est un peu étrange de mettre en avant la tradition, alors que la microfiltration a été mise au point dans les années 1980, 30 ans après la stérilisation UHT.

DES QUALITÉS NUTRITIONNELLES COMPARABLES

Les principaux atouts du lait sont sa richesse en protéines et en calcium. Il est aussi une source intéressante de vitamines, A et B notamment. D'après les données du site de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses), on constate que, par rapport au lait demi-écrémé UHT, le lait demi-écrémé pasteurisé contient la même quantité de protéines et de vitamine B, à peine moins de calcium et plus de bêta-carotène, qui permet la fabrication de vitamine A par notre organisme.

Quant au lait microfiltré, il n'existe pas de données publiques sur sa composition. Mais le Centre national interprofessionnel de l'économie laitière (Cniel) n'hésite pas à affirmer que « la microfiltration n'a pas d'effet sur la valeur nutritionnelle du lait ». Impossible donc d'affirmer que le lait frais présente un intérêt nutritionnel supérieur à celui du lait UHT.

UNE QUESTION DE GOÛT AVANT TOUT

Les traitements thermiques sont souvent incriminés dans l'altération de la qualité des protéines du lait. Des chercheurs de l'Institut national de la recherche agronomique (Inra) se sont donc intéressés au devenir de ces protéines après ingestion. Ils ont constaté que la pasteurisation et la microfiltration n'ont pas d'impact sur la façon dont l'organisme utilise ces protéines, la stérilisation UHT engendrant quant à elle une perte d'utilisation de 7 %. Ce phénomène, très modéré, ne serait pas lié à une différence de qualité des protéines, mais à leur digestion accélérée. Une fois encore, il est difficile d'affirmer la supériorité nutritionnelle des laits frais par rapport au lait UHT. Quant aux propriétés organoleptiques (l'ensemble des caractéristiques perçues par les sens), c'est avant tout le taux de matières grasses qui joue un rôle : plus le lait est riche, plus son goût est prononcé. La partie grasse du lait microfiltré étant pasteurisée, ses propriétés gustatives sont comparables à celles du lait pasteurisé. Autre facteur

important, la réaction de Maillard : sous l'effet de la chaleur, les sucres et protéines interagissent pour libérer de nouveaux arômes. C'est cet effet qui est le principal responsable du goût de caramel du lait UHT. Mais les progrès récents de la stérilisation UHT, de plus en plus rapide, tendent à l'estomper.

DES PRODUITS DÉNATURÉS POUR ÊTRE MIEUX CONSERVÉS

L'objectif principal des traitements appliqués au lait est de détruire la flore pathogène, pour éliminer tout risque d'intoxication. Sa durée de conservation est ainsi allongée : alors que le lait cru ne se conserve que 72 heures au frais après sa mise en bouteille, le lait pasteurisé ou microfiltré tient de 7 à 15 jours, toujours au frais. Quant au lait UHT, il peut se garder à température ambiante de 90 à 150 jours avant ouverture.

De fait, ces traitements détruisent aussi la flore naturelle du lait. Toutes les bactéries participant à son goût et à sa possible transformation en fromage, par exemple, disparaissent. Pour son enquête publiée récemment (voir aussi page 102), la journaliste Véronique Rouchez-Lerouge a fait réaliser des analyses : alors que le lait entier cru contient plus de 3 millions de germes par millilitre, on en trouve moins de 100 dans les laits demi-écrémés UHT, pasteurisés et microfiltrés. « *Les traitements thermiques, quels qu'ils soient, même la microfiltration, cassent la flore lactique, et donc toute forme de vie* », conclut-elle. Une fois de plus, il n'y a aucune différence de ce point de vue entre lait "frais" et lait UHT.

ALORS, QUEL LAIT VAUT-IL MIEUX CHOISIR ?

Si l'on veut retrouver le vrai goût du lait, rien n'égale le lait cru entier, produit très difficile à trouver et très fragile. Même si les autorités sanitaires recommandent de le stériliser (surtout pour les femmes enceintes et les jeunes enfants), l'ébullition domestique, souvent à haute température et prolongée, diminue fortement sa valeur vitaminique. Par ailleurs, les normes sanitaires sont telles qu'il est aujourd'hui très rare que du lait cru soit à l'origine d'intoxications. Pour le reste, le lait UHT reste une valeur indétrônable, tant pour sa facilité de conservation que pour son prix, et ses qualités nutritionnelles n'ont rien à envier à celles des laits frais. ■



DES PROCÉDÉS À NE PAS CONFONDRE

La multiplicité des traitements appliqués au lait a de quoi donner le tournis.

Quelques définitions pour s'y retrouver.

LAIT CRU

Ce lait n'est ni chauffé ni soumis à un traitement d'effet équivalent comme la microfiltration. Le lait cru peut être écrémé, mais il ne doit pas avoir subi de traitements comme l'homogénéisation ou la standardisation.

STANDARDISATION

Le lait et la crème sont séparés par centrifugation, puis la crème est réinjectée pour obtenir un taux de matières grasses contrôlé (3,5 % pour le lait entier, de 1,5 à 1,8 % pour le demi-écrémé, moins de 0,5 % pour l'écru).

HOMOGÉNÉISATION

Ce traitement à haute pression (de 100 à 250 bars) permet de réduire la taille des molécules de gras pour empêcher la séparation du lait et de la crème.

MICROFILTRATION

Le lait est d'abord écrémé. La crème est pasteurisée, alors que le lait passe à travers un filtre retenant plus de 99 % des bactéries. Puis on mélange le tout pour obtenir un lait standardisé. Il peut être appelé "lait frais".

PASTEURISATION HAUTE

Le lait est chauffé entre 110 et 130 °C pendant plusieurs secondes. Il ne peut être qualifié de "lait frais".

PASTEURISATION DOUCE

Le lait est chauffé 15 secondes à 72 °C. Il est à conserver à moins de 6 °C et peut porter le nom "lait frais".

STÉRILISATION UHT

Standardisé et homogénéisé, le lait est chauffé à 135 °C pendant de 2 à 4 secondes.