



La filière laitière française

Au cœur de notre alimentation



Mangez 3 produits laitiers par jour
**Les produits laitiers :
nos amis pour la vie**

Le lait a la faculté unique de se transformer en produits laitiers variés : yaourts, fromages, crèmes... Au cœur de notre alimentation, ils sont appréciés pour leur qualité gustative et nutritionnelle (calcium, phosphore, magnésium, protéines, vitamines...).

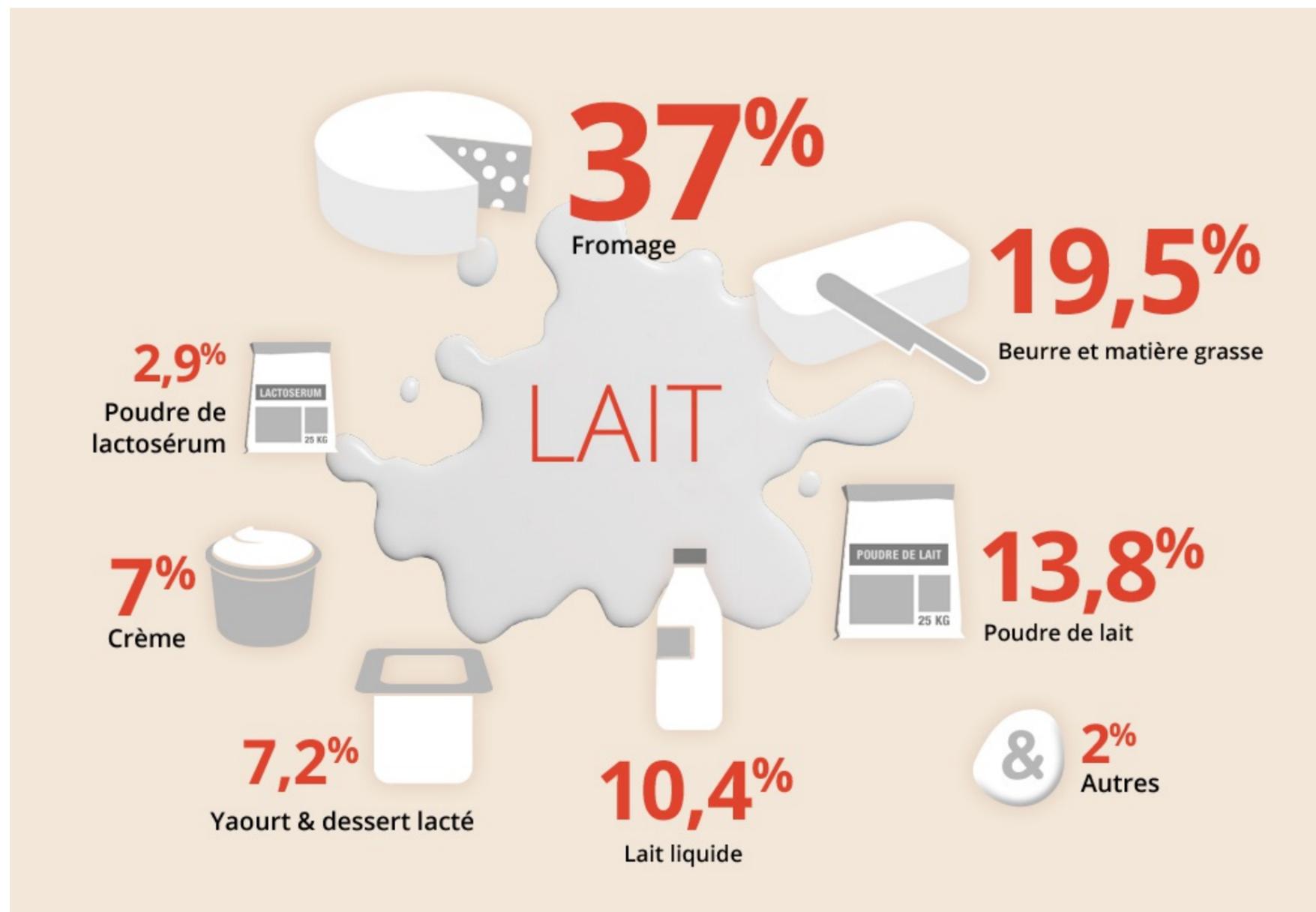


LAIT : APTE À TOUTES LES TRANSFORMATIONS



Un seul et même lait permet de produire de multiples produits laitiers : beurre, fromage, yaourt, crème fraîche...

En 2013, 23,5 milliards de litres de lait ont été collectés. Comment ont-ils été transformés ?



[Tous fans des produits laitiers](#)

RECOMMANDÉS POUR LA SANTÉ



3 produits laitiers par jour



Le Programme National Nutrition Santé (PNNS)

"3 produits par jour" : telle est la recommandation du PNNS, un programme mis en place par les pouvoirs publics en France en 2001. Son but est d'améliorer l'état de santé des Français en proposant des recommandations alimentaires qui allient santé et plaisir.



[Site du PNNS](#)

Les apports nutritionnels du lait



Les apports nutritionnels : le même apport quel que soit le produit laitier

Tous les produits laitiers ont la même origine et donc les mêmes constituants.

Cependant, le procédé de fabrication influe sur la composition finale du produit. Ainsi, les fromages contiennent plus de calcium que le lait, à quantité égale.

Mais il faut tenir compte des quantités réellement consommées : on boit facilement un verre de lait de 100 ml, on mange rarement 100g de fromage ! Ramené à la portion, on arrive à des équivalences.

Les effets bénéfiques du lait sur la santé



- Croissance, santé osseuse et des dents
- Récupération du sportif
- Action positive sur la flore intestinale et la digestion
- Effet favorable sur les risques cardio-vasculaires



[Plus d'informations sur les apports nutritionnels du lait et des produits laitiers](#)



"3 produits par jour"
Telle est la recommandation du PNNS