



CONSOMMATION

FICHE PRATIQUE

N° 70 – LA CONSERVATION DU LAIT¹

Le lait est un produit omniprésent dans nos réfrigérateurs mais les pratiques de conservation de cette denrée ne sont pas toujours appropriées au caractère intrinsèquement fragile du lait. La méthode de conservation du lait dépend en grande partie de sa nature, de son type.

Les types de laits

Les laits ne sont pas tous les mêmes et en fonction des critères de traitement thermique et de teneur en matière grasse, nous pouvons distinguer notamment les catégories suivantes de lait :

- Le lait cru : Plus onctueux et aromatisé que les autres laits, il est embouteillé directement à la ferme, après la traite des vaches. Ce lait n'a subi aucun traitement.
- Le lait micro-filtré : La crème est d'abord séparée du lait, puis pasteurisée. De son côté, le lait écrémé est filtré à travers des membranes extrêmement fines qui retiennent les bactéries. Puis les deux sont mélangés à nouveau selon la teneur désirée. Ce lait ne subit aucun traitement thermique.
- Le lait frais pasteurisé : chauffé à 72°C pendant vingt secondes, le lait frais est ainsi débarrassé des micro-organismes indésirables.
- Le lait stérilisé : une fois conditionné, le lait embouteillé est soumis à une température de 115°C pendant 15 à 20 minutes.
- Le lait UHT : Chauffé à 140-150°C pendant quelques secondes seulement, puis mis dans son emballage aseptique.
- Le lait entier, demi-écrémé ou écrémé : Une classification qui dépend de leur teneur en graisse. La crème est séparée du lait puis réintroduite après selon le résultat désiré : soit 3,6g de matière grasse pour 100ml de lait entier, de 1,5g à 1,8g de matières grasses pour 100ml de lait demi-écrémé, et moins de 0,5g de matière grasse pour 100ml de lait écrémé.

La conservation avant ouverture

L'ensemble des laits se conservent différemment même si leur contenant est hermétique et n'a jamais été ouvert.

- **Conservation à température ambiante (jusque 22°C)**

Les laits UHT se conservent **au minimum 90 jours** à température ambiante et à l'abri d'une lumière directe. Quant aux laits stérilisés, ils se conservent encore plus longtemps pour des périodes pouvant aller jusqu'à 150 jours soit environ 5 mois.

¹ Ces informations sont essentiellement tirées de données émises par les professionnels du lait de consommation réunis notamment au sein de [la maison du lait](#) et de [l'institut professionnel du lait de consommation](#) (IPLC)

Les laits UHT et stérilisés peuvent se conserver encore plus longtemps car les dates indiqués sur l'emballage sont des DLUO (date limite utilisation optimale) maintenant qualifiées de DDM (date de durabilité minimum). En d'autres termes, ils vont simplement présenter des caractéristiques organoleptiques différentes une fois la date dépassée, mais leur consommation est sans danger.

- **Conservation au froid**

Le lait pasteurisé et le lait frais microfiltré ont une durée de conservation beaucoup plus courte. Le lait pasteurisé se conserve **entre 7 et 10 jours après pasteurisation pour la pasteurisation classique et 15 et 20 jours pour la haute pasteurisation.**

Quant au lait microfiltré, **sa durée maximum de conservation est de 15 jours après traitement.**

Le lait cru se conserve **au maximum 72 heures au frais** après mise en bouteille et ne peut être consommé qu'une fois bouilli.

La conservation après ouverture

La différenciation continue une fois le contenant ouvert et le temps de conservation sont considérablement raccourcis. C'est pourquoi il est conseillé d'acheter de petites quantités plus souvent plutôt que de conserver de plus gros contenants ouverts au réfrigérateur trop longtemps.

Une fois ouverts, **les laits UHT et stérilisé se conservent au maximum 3 à 5 jours à une température maximale de 4°C.**

Quant aux **laits pasteurisés et microfiltré, ils ne doivent pas être gardés plus de 48h** après ouverture.

La congélation du lait

La congélation du lait n'est pas interdite et peut même être un moyen de reporter l'utilisation d'une bouteille entamée. Cependant elle aura un impact sur la texture du lait. Vous pourrez la conserver jusqu'à 6 semaines sans que sa saveur et sa valeur nutritive en soient trop affectées. Pour décongeler un lait congelé, préférez le réfrigérateur

La place du lait dans le réfrigérateur

Il est recommandé de les conserver à bonne distance des aliments à forte odeur, car le lait peut absorber les odeurs environnantes, la saveur s'en trouverait alors modifiée. Pensez dans tous les cas à installer les bouteilles de lait dans la partie la plus froide (en haut ou en bas selon votre type de réfrigérateur, pour savoir, se reporter à sa notice).

Enfin, l'emballage d'origine est de rigueur autant que possible afin de conserver toutes ses propriétés gustatives et nutritionnelles.

A savoir : Le lait maternel constitue une catégorie à part pour laquelle il convient de se tourner vers des associations militant pour l'allaitement maternel afin d'obtenir plus d'informations notamment sur les contenants à utiliser et les durées limites de conservation.

Pour la conservation des laits infantiles, nous vous renvoyons vers les notices d'utilisation de ces différents produits.