

Effets du remplacement du lait par des boissons végétales sur les protéines, la riboflavine, la vitamine B₁₂ et l'iode

Certaines institutions recommandent de réduire la consommation de lait afin de préserver l'environnement. Parallèlement, l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) et l'Organisation mondiale de la santé (OMS) soulignent qu'une alimentation équilibrée doit contenir suffisamment de nutriments essentiels pour prévenir les carences et rester en bonne santé. Les recommandations visant à remplacer le lait par des boissons à base de plantes devraient prendre en compte la composition nutritionnelle exacte des produits concernés. En outre, il convient de considérer les déficits nutritionnels connus de la population, notamment chez les enfants, les personnes âgées et les femmes en âge de procréer.



Les boissons végétales sont souvent considérées comme de bons substituts du lait lorsqu'elles sont enrichies en calcium. Toutefois, nombre d'entre elles ne sont pas enrichies en riboflavine, en vitamine B₁₂ ou en iode. Des chercheurs et chercheuses de l'Institute for Physical Activity and Nutrition de Burwood (Australie) et de l'Université de Melbourne à Parkville (Australie) ont donc étudié comment l'apport en

riboflavine, en vitamine B₁₂, en iode et en protéines est modifié lorsque le lait est remplacé par des boissons végétales. Pour ce faire, ils ont utilisé des modèles de simulation informatique ainsi que les données de l'enquête nationale sur l'alimentation et l'activité physique de 2011-2012 (n = 11 925 personnes âgées de 2 ans et plus). Le lait a été remplacé par des boissons végétales par modélisation et les changements dans les apports habituels de riboflavine, de vitamine B₁₂, d'iode et de protéines ont été extrapolés pour huit groupes d'âge.

Résultats

La consommation de boissons végétales non enrichies à la place du lait ferait probablement passer de 20 % à 31 % la proportion de femmes âgées (71 ans et plus) ayant un apport insuffisant en riboflavine. La proportion d'hommes âgés ainsi que de femmes à partir de 14 ans ayant un apport insuffisant en vitamine B₁₂ passerait, respectivement, de moins de 1 % à 9 % et de 5-8 % à 11-17 %. De plus, la proportion d'hommes et de femmes à partir de 2 ans dont l'apport en iode est insuffisant doublerait, passant respectivement de 2 % à 5 % et de 8 % à 16 %. Les effets sur les apports protéiques sont restés faibles, sauf chez les personnes âgées.

Conclusion

Les chercheurs et chercheuses concluent de leurs résultats que le remplacement du lait par des boissons végétales non enrichies augmente le risque d'influencer négativement les apports en riboflavine, en vitamine B₁₂, en iode et partiellement en protéines dans la population australienne. Ils recommandent que les futures recommandations alimentaires garantissent l'apport de tous les nutriments essentiels pour tous les groupes de population et ne se limitent pas à l'approvisionnement en calcium.

Bibliographie

Lawrence AS, Russo-Batterham D, Doyle K, et al: Time to consider more than just calcium? The impact on protein, riboflavin, vitamin B12 and iodine intake of replacing cows' milk with plant-based milk-like drinks-an Australian usual intake dietary modelling study. Eur J Nutr 2025; 64:182; DOI: 10.1007/s00394-025-03697-8

Impressum

© Swissmilk 2025

Éditeur: Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk, Berne

Responsable de projet: Susann Wittenberg, BSc en écotrophologie, Swissmilk

Traduction: Trait d'Union, Berne

Photo: Shutterstock

Newsletter pour les professionnel·les de la nutrition, août 2025

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berne

www.swissmilk.ch/nutrition

Suisse. Naturellement.