

Lait ou boissons végétales: quelles recommandations pour les enfants?



Le lait et les produits laitiers font partie de notre alimentation de base. Les enfants en particulier profitent de la richesse nutritionnelle du lait. À quoi doivent veiller les parents qui souhaitent remplacer le lait par des boissons végétales?

Le lait n'est cependant pas toléré ou apprécié par tout le monde. Mises à part les éventuelles intolérances pathologiques, il existe toute une série d'autres motifs de se priver de lait, par exemple des réflexions liées à la santé, à l'écologie, à l'éthique ou à la protection des animaux.

Certains enfants grandissent sans lait parce que leurs parents en ont décidé ainsi. Les boissons au riz, à l'avoine ou aux amandes viennent alors remplacer le lait dans le biberon ou le verre du goûter. Les parents veulent évidemment le meilleur pour leurs enfants. Le problème, c'est que personne n'est réellement en mesure d'évaluer les effets à long terme sur la santé des enfants d'un remplacement du lait de vache par des boissons végétales. Il n'existe ni étude de longue durée ni suffisamment d'expériences à ce jour. Les professionnels de la nutrition et les pédiatres estiment que le risque de carences nutritionnelles pouvant avoir des conséquences sur le développement intellectuel et physique de l'enfant est élevé.

Ce que le lait apporte aux enfants

Les sceptiques affirment que le lait n'est ni nécessaire ni bon pour la santé. Or, la science de la nutrition prouve régulièrement le contraire, notamment en ce qui concerne les enfants. Trois portions de lait par jour favorisent la construction de l'ossature, la solidité du squelette, et stimulent la formation des muscles. Il n'est au contraire pas prouvé que les boissons végétales enrichies en calcium aient le même effet sur la croissance osseuse et musculaire chez les enfants. Le profil nutritionnel du lait est parfait par nature. Quantitativement parlant, la composition de ce dernier est harmonieuse et ses composants se complètent mutuellement. Les boissons végétales sont parfois enrichies en certains minéraux et vitamines, mais cela ne suffit pas à reproduire toutes les interactions entre les composants du lait.

Des boissons non interchangeables

Les fruits à coque, l'avoine et le riz sont riches en nutriments. Consommés dans le cadre d'une alimentation saine, ils ont des effets positifs prouvés sur la santé. Mais ce qu'ils apportent sous forme de boissons végétales n'est pas encore clair. Comparées au lait, ces dernières ne contiennent qu'une infime quantité de protéines; les fibres sont éliminées; l'amidon est transformé en glucose; la matière grasse consiste le plus souvent en de l'huile de tournesol ajoutée. Le reste, c'est de l'eau. Les boissons au soja sont un peu différentes: elles fournissent à peu près autant de protéines que le lait, bien que dans une qualité différente.

Chacun a sa place

Il n'y a aucune contre-indication à goûter des boissons végétales avec les enfants pour élargir son horizon gustatif. D'un point de vue nutritionnel, elles ne peuvent cependant pas remplacer le lait. Au contraire: les personnes qui utilisent les boissons végétales en remplacement du lait risquent des carences en énergie, en protéines, en vitamines et en minéraux, particulièrement les enfants en bas âge. En faisant appel au bon sens, on peut profiter des deux: le lait et les produits laitiers pour une alimentation saine et le plaisir, les boissons végétales pour varier et faire des découvertes culinaires.

Recommandation des spécialistes

L'alimentation végétane, et par conséquent l'exclusion du lait et des produits laitiers, n'est pas recommandée pour les nourrissons et les enfants. Si des parents choisissent néanmoins de suivre un régime végétane avec leurs enfants, ils doivent être suivis et conseillés par un médecin expérimenté et une diététicienne qualifiée. Une supplémentation en vitamine B12 est indispensable. Souvent, il n'est pas possible d'assurer un apport suffisant en micronutriments (p. ex. le fer) sans recourir à des compléments.

Source: Commission de nutrition de la Société Suisse de Pédiatrie, Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV), Société suisse de nutrition (SSN)



Réponses à vos questions nutritionnelles

Vous avez des questions sur le lait et les produits laitiers, ou sur l'alimentation saine en général? Profitez du service de conseils de Swissmilk, par téléphone ou par courriel: 031 359 57 58, nutrition@swissmilk.ch