

Approvisionnement en iode avec les boissons végétales

Les boissons à base de plantes (Plant Based Milk Alternatives; PBMA) sont très appréciées. Elles sont notamment présentées comme une alternative plus saine au lait. Pourtant, le lait est une source peu coûteuse de nombreux nutriments indispensables et hautement biodisponibles. La consommation de lait et de produits laitiers contribue ainsi à un bon approvisionnement en iode de la population.



Récemment, une étude de modélisation menée par les universités de Surrey et de Belfast (Royaume-Uni) a examiné le potentiel d'approvisionnement en iode de la population par les PBMA (1). Les résultats indiquent que remplacer le lait par des boissons végétales pourrait compromettre de manière significative l'apport en iode dans la population selon le degré d'enrichissement de chaque boisson. L'étude conclut qu'un enrichissement d'environ 22,5-27,4 $\mu\text{g}/100\text{ ml}$ (et $< 45\ \mu\text{g}/100\text{ ml}$) serait nécessaire pour minimiser l'impact sur l'absorption d'iode qu'entraîne le passage du lait aux PBMA.

Les scientifiques soulignent que la plupart des PBMA ne sont toujours pas enrichis en iode et que la probabilité que les consommateurs·trices choisissent un produit non enrichi est élevée.

Ils concluent en disant que les personnes qui choisissent de consommer des PBMA enrichis ou biologiques à la place du lait doivent faire beaucoup plus attention à leur apport d'iode. Si les PBMA étaient consommées dans le cadre d'un régime alimentaire qui inclut d'autres aliments contenant de l'iode, comme le poisson et les œufs, le risque de carence pourrait être moindre. Mais les personnes ayant une

alimentation à base de plantes, p. ex. végétarienne, ont définitivement plus de risques de souffrir d'une carence si elles consomment des PBMA non enrichis. Si des personnes consomment des PBMA à la place du lait, les messages de santé publique devraient veiller à ce que les sources alternatives d'iode soient clairement indiquées.

Bibliographie

Nicol K, et al. The impact of replacing milk with plant-based alternatives on iodine intake: a dietary modelling study. Eur J Nutr (2024;63:599–611
<https://link.springer.com/article/10.1007/s00394-023-03286-7>

Impressum

© Swissmilk 2024

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 professionnels de la nutrition, juin 2024

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berne

www.swissmilk.ch/nutrition

Suisse. Naturellement.