

Différences entre le lait et les boissons végétales

Même si de nombreux travaux scientifiques révèlent les vertus du lait pour la santé, les végétaliens conseillent de renoncer au lait de vache au profit d'une alimentation exclusivement végétale. Ils s'appuient pour ces recommandations sur des arguments écologiques et les prétendus risques du lait pour la santé.

Mis à part les nombreux avantages prouvés de la consommation de produits laitiers, le lait peut à l'évidence poser problème à deux niveaux: premièrement, lors d'une **allergie au lait de vache**, qui est toutefois extrêmement rare à l'âge adulte, et deuxièmement lors d'**intolérance au lactose**.



La valeur nutritionnelle du lait de vache est supérieure à celle des boissons végétales.

De nombreux produits laitiers délactosés ont maintenant été mis sur le marché pour les personnes souffrant d'un déficit de lactase. Il est en outre possible d'augmenter sa tolérance au lactose en modifiant son alimentation de manière appropriée.

On trouve dans le commerce une grande variété d'«alternatives» végétales au lait de vache. Mais seuls les produits obtenus par la traite ont droit à l'appellation «lait». C'est pourquoi les «succédanés» à base de soja, de riz, d'avoine, d'épeautre, d'amandes, de

noisettes, de noix de cajou ou de macadamia, ou encore de chanvre ou de noix de coco, portent souvent sur l'emballage l'appellation «drink» ou «boisson». Ces produits sont obtenus par des procédés technologiques relativement complexes (Mäkinen O, et al. 2016).

Produits fortement transformés

Pour obtenir des boissons à l'avoine, à l'épeautre ou au riz, il faut moulinner grossièrement les grains de la céréale, leur ajouter de l'eau, les faire cuire et ensuite fermenter pendant plusieurs heures par l'adjonction d'enzymes. La dégradation partielle de l'amidon au cours de ces opérations libère des polysaccharides. Puis la bouillie aqueuse est passée au tamis et filtrée. Comme le filtrat est encore très clair et présente peu de ressemblance avec le lait, il est émulsifié avec des huiles végétales – le plus souvent avec de l'huile de tournesol ou de colza. Alors seulement ce jus de céréales prend la couleur blanche typique du lait. Pour la fabrication des boissons au soja, la procédure est similaire: on fait tremper les fèves, les mouline, les cuit avant de les filtrer. Parfois, ces boissons sont en plus homogénéisées et pasteurisées. Les boissons



vendues comme «succédanés de lait» s'utilisent à peu près comme le produit original: elles se boivent nature, aromatisées ou additionnées de chocolat, servent pour le café ou le bircher, ou encore sont utilisées comme ingrédients dans la boulangerie et la pâtisserie.

Valeur nutritionnelle différente

Des nutritionnistes des Universités de Cork (Irlande) et Helsinki (Finlande) ont récemment analysé un grand nombre de «lairs de substitution» par rapport à leur valeur nutritionnelle (1). Ces analyses ont révélé que la teneur en matière grasse, en protéines et en glucides (sucre) varie considérablement selon le type de produit et d'un fabricant à l'autre, le propre de ces boissons étant d'être pauvres en protéines. Seules les boissons au soja affichent à peu près la même teneur en protéines que le lait de vache (3-4%), mais les protéines du soja ont une valeur biologique inférieure à celles de ce dernier.

La plupart des boissons végétales se composent surtout d'eau, et leur teneur en acides gras et en acides aminés essentiels est très faible. La part des glucides résultant de la fermentation de l'amidon et/ou de l'adjonction de sucre y est par contre nettement plus élevée. Par ailleurs, leur teneur en micronutriments essentiels est particulièrement basse. Pour les rapprocher des qualités physiologiques du lait de vache naturel, on ajoute donc aux boissons végétales du calcium ou des algues contenant du calcium, et souvent les vitamines B₂ et B₁₂, de la vitamine D et de la vitamine E.

Regard critique sur les produits au soja

Les milieux scientifiques insistent aussi sur les risques potentiels des alternatives prétendument plus saines. La protéine de soja est un allergène alimentaire potentiel. Les boissons au soja peuvent devenir problématiques pour les sujets allergiques, en particulier les allergiques au pollen de bouleau, vu la possibilité d'allergie croisée provoquant de graves réactions. Par ailleurs, la teneur des produits au soja en isoflavones est considérée avec une méfiance croissante, étant donné que ces composants du soja peuvent avoir un effet complexe sur le système hormonal humain.

Bilan carbone: comparaisons boíteuses

Les experts font enfin allusion à de prétendus avantages sur le plan écologique, à savoir à l'effet de serre moindre des boissons végétales. L'équivalent carbone du lait serait de 0,84-1,3 CO₂ e/kg, alors que celui des boissons à l'avoine et au soja serait, respectivement, de 0,21 et de 0,31 CO₂ e/kg. Or, ces comparaisons ne reposent pas sur les mêmes bases. La valeur nutritive du lait est nettement plus élevée. Si l'on évalue ensemble la densité nutritionnelle et l'influence sur le climat au moyen du *Nutrient Density to Climate Impact Index* (NDCI), le lait s'en tire nettement mieux que les produits d'origine végétale utilisés dans les diètes végétaliennes (2).

Marges juteuses, commerce lucratif

Un tel intérêt de l'industrie et du commerce à stimuler la demande en «succédanés», dont la valeur nutritionnelle est comparativement inférieure, tient probablement surtout à la marge de bénéfices largement supérieure à celle qui est réalisable avec les produits laitiers. Un point commun des boissons végétales est leur prix élevé – alors que leur fabrication est peu coûteuse. En Allemagne, selon des recherches de ZEIT-online (3), un kilo d'amandes coûtait dans le commerce à peine 14 euros en été 2015. La boisson aux amandes du leader de marché Alpro contenait alors, selon la liste des ingrédients, 2% d'amandes, soit environ 20 amandes par litre ou l'équivalent d'une balle de golf. Le prix des amandes contenues dans un litre n'est donc même pas de 30 centimes d'euro. Avec le même calcul, on obtient pour une boisson au soja une valeur de la matière première de 4 centimes, alors que le prix en magasin est d'environ 2 euros. On ne dispose pas de données pour la Suisse, mais la situation y est comparable.

De nombreux consommateurs sont prêts à payer le prix fort pour une faible valeur nutritive. Selon les déclarations de la psychologue suisse en nutrition Patricia van Dam, les boissons de substitution sont souvent aussi un signal pour l'entourage, une sorte de symbole du statut social: «Le consommateur qui a dans son réfrigérateur un coûteux lait aux amandes se démarque sciemment de celui qui va s'approvisionner chez Aldi» (3).

Bibliographie

1. Mäkinen OE, Wanhalinna V, Zannini E, et al. Foods for Special Dietary Needs: Non-dairy Plant-based Milk Substitutes and Fermented Dairy-type Products. Crit Rev Food Sci Nutr. 2016;56(3):339-49.
2. Smedman A, Lindmark-Mansson H, Drewnowski A, et al. Nutrient density of beverages in relation to climate impact. Food Nutr Res 2010; 54: 5170.
3. Rehage R. Milchersatz - Mandeln für die Seele. ZEIT-online (Zugriff 11.042106) <http://www.zeit.de/2015/36/milch-alternativen-hoher-preis-billige-herstellung/komplettansicht>

Pour de plus amples informations

Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk
Relations publiques / Centre de compétences «lait»
Susann Wittenberg, écotrophologue BSc
Weststrasse 10, case postale, 3000 Berne 6
Téléphone 031 359 57 57, factsandnews@swissmilk.ch

Newsletter pour les professionnel·les de la nutrition,
mai 2016



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch