

Des imitations à la place du lait Risque accru de carence en iode

Aux États-Unis, deux groupes de chercheurs sont arrivés à la même conclusion: les teneurs en nutriments et les propriétés nutritionnelles des imitations du lait ne sont pas comparables à celles du lait. Le risque de carence en iode est notamment accru lorsqu'on remplace le lait par des boissons végétales.

Actuellement, les craintes à l'égard de l'intolérance ou d'autres effets potentiellement néfastes de la consommation de lait sont fortement attisées par différents forums en ligne. Cela profite aux ventes d'imitations de lait d'origine végétale. Toutefois, il est rarement fait



Unique par sa composition et sa richesse en nutriments: le lait de vache.

mention du fait que les boissons à base d'amandes, de noix de cajou, de noix de coco, de noisettes, d'avoine, de riz ou de soja n'atteignent de loin pas la qualité nutritionnelle et les teneurs en nutriments du lait de vache. Récemment, un groupe de travail du Center of Digestive Diseases and Nutrition du Department of Pediatrics de l'université de Buffalo (Buffalo, USA) a attiré l'attention sur cette problématique après avoir analysé les produits proposés sur le marché américain (1). Les chercheurs ont aussi indiqué qu'un bon nombre de ces

substituts étaient enrichis en calcium et en vitamine D, mais que la biodisponibilité de l'additif artificiel n'était pas claire.

Chez ceux qui évitent strictement le lait, le principal problème est la couverture des besoins en iode. En effet, dans l'alimentation actuelle, à côté du poisson et des aliments contenant du sel iodé, les principales sources d'iode sont le lait et les produits laitiers. Alors que l'eau minérale, les jus de fruits et de légumes, les limonades et la bière vendus dans le commerce n'en contiennent qu'environ 0,5 à 3 microgrammes par litre, le lait et les produits laitiers présentent des teneurs en iode nettement supérieures, allant de 140 à 180 microgrammes par litre¹. La teneur élevée du lait en iode s'explique par le fait que le fourrage est enrichi en iode.

¹http://www.inform.niedersachsen.de/lebensmittel/warenkunde/milch_und_milchprodukte/jodguelle-konsummilch-95997.html



Sur la base des valeurs de référence DACH actuelles, l'apport recommandé pour les adultes est de 180 à 200 µg d'iode par jour. Les femmes enceintes et qui allaitent en ont un besoin accru: il est de, respectivement, 230 et 260 µg/jour. Ces données montrent clairement qu'un demi-litre de lait ou de yogourt à boire couvre une grande partie des besoins en iode, ce qui est particulièrement important pour les personnes consommant très peu ou pas du tout de poissons de mer.

Boissons végétales pauvres en iode

Des chercheurs du Department of Biological Sciences du Wellesley College de Wellesley (Massachusetts, USA) et de la section d'endocrinologie, de diabète et de nutrition de la Boston University School of Medicine (Massachusetts) ont récemment analysé la teneur en iode de trente boissons végétales de seize fabricants (2). En moyenne, celles-ci ne contenaient que 12,3 microgrammes d'iode par litre. La teneur la plus basse de 2 microgrammes par litre a été trouvée dans un lait d'amandes. Plusieurs boissons au soja non enrichies atteignaient environ 12 microgrammes d'iode par litre. Parmi les boissons végétales non enrichies, une boisson à la noix de coco présentait la teneur en iode la plus élevée avec 30 microgrammes par litre.

Résumé

Les chercheurs concluent que les personnes qui consomment des imitations végétales à la place du lait et des produits laitiers risquent davantage de développer une carence en iode. Ils précisent que leurs recherches se sont limitées au marché américain, mais que les expériences faites à ce jour laissent supposer que les substituts du lait affichent dans le monde entier des teneurs en iode tout aussi faibles.

Bibliographie

1. Singhal S, Baker RD, Baker SS. A Comparison of the Nutritional Value of Cow's Milk and Non-dairy Beverages. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2016 (online first).
2. Ma W, He X, Braverman L. Iodine Content in Milk Alternatives. Thyroid 2016 (online first).

Pour de plus amples informations

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

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, octobre 2016



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch