

## Difficile de s'alimenter sainement sans produits laitiers!

Le lait et les produits laitiers contribuent à une alimentation saine et variée. Ils nous fournissent des protéines de valeur, de l'énergie facilement assimilable et de nombreuses vitamines et sels minéraux. De plus, on les trouve presque partout, présentés en portions pratiques, et ils se combinent parfaitement avec du pain, des fruits, des légumes ou de la salade.



### Calcium

Le lait est une de nos principales sources de calcium. Le calcium provenant du lait et des produits laitiers est mieux assimilé que celui des végétaux. Il est donc important d'en

consommer trois portions par jour. Un verre de lait, un gobelet de yogourt et un morceau de fromage suffisent à couvrir les deux tiers des besoins journaliers en calcium d'une personne végétarienne. Le tiers restant peut être comblé par des aliments de provenance végétale.

### Iode

L'iode fait partie des oligo-éléments dits critiques, surtout pour les végétariens. Un verre de lait comble déjà 15 % environ de nos besoins journaliers en iode.

### Vitamine B<sub>2</sub>

Le lait est riche en vitamine B<sub>2</sub>. Un seul verre de lait couvre 33 % environ de nos besoins journaliers en vitamine B<sub>2</sub>. Sans lait ni produits laitiers, il est relativement difficile de combler ces besoins.

### Vitamine B<sub>12</sub>

Le lait est un aliment contribuant dans une large mesure à notre approvisionnement en vitamine B<sub>12</sub>, un groupe de composés également critiques, pour les végétariens en particulier. La consommation quotidienne de lait contribue à remplir nos «réservoirs» de vitamine B<sub>12</sub> et à prévenir ainsi durablement l'anémie pernicieuse.



## Acides gras

Le lait et les produits laitiers nous fournissent des acides gras de valeur ainsi que de la vitamine D liposoluble. Le lait est également riche en vitamine A, puisqu'un verre couvre 30 % de nos besoins journaliers en cette vitamine.

## Résumé

Le lait et les produits laitiers sont des éléments essentiels d'une alimentation variée. Dans les pays occidentaux, ils comptent parmi les aliments de base. Le lait n'est pas seulement un aliment sain, il met aussi de la variété dans notre assiette et ses qualités gastronomiques sont incontestées.

## Que penser des produits remplacement?

De nombreuses personnes qui souhaitent renoncer totalement au lait et aux produits lactés se tournent vers des produits de remplacement à base de soja, de riz ou d'avoine. Ces produits subissent des traitements lourds et gourmands en énergie qui ont pour but d'ajuster leur goût à celui du lait. L'aliment de base est fortement modifié; de plus, on lui ajoute parfois de grandes quantités de miel, de malt, d'huile, d'arômes artificiels et de sel. Tous ces processus vont à l'encontre du principe diététique reconnu selon lequel il faut donner la préférence aux denrées alimentaires fraîches et peu modifiées.

## Les produits de remplacement du lait sont chers

En raison de procédés de fabrication complexes, des transports sur de longues distances (la plupart des matières premières provenant de l'étranger) et du faible volume écoulé, les produits utilisés pour remplacer le lait coûtent nettement plus cher que le lait de vache.

## Pas d'équivalence du point de vue nutritionnel

En comparaison avec le lait de vache (entier), les produits de remplacement contiennent moins de lipides et plus de fer. La teneur en protéines de certains d'entre eux est certes comparable à celle du lait de vache, mais leur valeur biologique est inférieure. Calcium et vitamines y sont présents en quantités nettement moindres, raison pour laquelle on les ajoute parfois à ces produits afin que leur valeur nutritionnelle égale celle du lait.

	100 ml de lait de vache (3.5% de matière grasse)	100 ml de boisson à base de soja	100 ml de boisson à base de riz
Kilocalories	64	36	31
Protéines	3.3 g	3.4 g	0.2 g
Lipides	3.5 g	1.5 g	1.4 g
Hydrates de carbone	4.8 g	2.2 g	4.3
Calcium	120 mg	21 mg	-
Fer	0.1 mg	0.8 mg	-
Riboflavine (vitami- ne B <sub>2</sub> )	0.18 mg	0.03 mg	-

## Pour de plus amples informations

Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL  
 Swissmilk  
 Relations publiques /Centre de compétences «lait»  
 Regula Thut Borner  
 Diététicienne diplômée ES  
 Weststrasse 10  
 3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 58  
 factsandnews@swissmilk.ch  
 www.swissmilk.ch

Maillaiter février 2008

