

## Le lait et les boissons lactées

Boire du lait, c'est à la mode. Les nombreuses préparations à base de lait actuellement disponibles dans le commerce ont tout particulièrement du succès auprès des jeunes. L'originalité des emballages, la diversité des arômes et des produits ainsi que leur disponibilité correspondent bien au style de la jeunesse d'aujourd'hui, qui n'aime pas se compliquer la vie: en cinq sec, on a fait le plein d'éléments nutritifs indispensables en puisant simplement dans le rayon! Les diététiciens observent toutefois cet engouement avec un certain scepticisme: les valeurs nutritives et énergétiques de ces nouvelles boissons lactées se distinguent nettement de celle du lait, produit aux vertus incontestées.

### Le lait sur mesure

Les variétés de lait ciblant des besoins nutritionnels spécifiques ne cessent de croître. Le premier produit de ce type fut le lait exempt de lactose. Aujourd'hui, on trouve également un lait enrichi en calcium et en vitamine D, un lait vitaminé ainsi que des combinaisons de ces deux produits. Les nouveaux produits que l'on trouve en magasin sont faits pour répondre aux besoins en calcium élevés dans certaines circonstances telles que la grossesse, l'allaitement, un stress intense, ou chez les fumeurs et les personnes âgées.

A une personne qui, pour des raisons de santé, doit prendre pendant une période prolongée du lait dégraissé, on conseillera la consommation de lait partiellement écrémé vitaminé plutôt que celle du lait écrémé tout court. En effet, dans le lait écrémé, les vitamines liposolubles (A, D, E) perdues par l'écémage ne sont pas remplacées.

- Les vitamines y sont dosées de telle sorte qu'en consommant régulièrement environ 5 dl de lait par jour, on absorbe l'essentiel de la quantité recommandée sans pourtant courir le risque d'un surdosage des différentes vitamines.
- Dans le lait entier, le rapport Ca:P est de 1,3:1. Le rapport reste égal dans la brique de lait enrichi qui contient près de 160 mg de Ca et 120 mg de P. A raison d'une consommation d'un verre (env. 2 dl) par jour, des interactions entre le Ca et le P pouvant nuire à leur résorption respective ne sont pas à craindre.



## Les habitudes des consommateurs ont changé

Si l'on étudie attentivement le rayon des produits laitiers, on constate qu'il y a eu une révolution dans les assortiments et les emballages. L'offre s'est diversifiée et les produits sont taillés sur mesure pour plaire aux consommateurs en fonction de leur mode de vie. La part sans cesse croissante du lait UHT illustre bien cette évolution. Sa longue durée de conservation et son stockage facile correspondent aux habitudes d'achat de la population active et des ménages qui ne font qu'une fois par semaine des achats en gros.

- Si vous consommez souvent ou exclusivement du lait UHT, il convient de garder même les emballages non entamés dans le réfrigérateur. Cela freine la dégradation des composants du lait pouvant résulter d'un stockage prolongé.

## Un cocktail cool

Les boissons lactées présentent différents avantages: ce sont des sources de précieux éléments nutritifs et elles ont bon goût. Disponibles partout et faciles à consommer (certaines peuvent même se boire sans paille), elles offrent beaucoup de diversité car de nouveaux types de produits et de nouveaux parfums sont régulièrement lancés sur le marché: une conception taillée sur mesure pour les jeunes et qui commence à faire de plus en plus d'adeptes dans les autres classes d'âge.

Les produits qui entrent dans la composition des boissons lactées sont très variés: lait, babeurre, petit-lait, lactosérum, yogourt et lait acidifié. On les parfume avec des concentrés ou des jus de fruits, on leur ajoute des ingrédients aromatiques, comme du chocolat ou de l'extrait de vanille, et on les adoucit avec du sucre ou des édulcorants artificiels. Certains sont en outre enrichis avec des vitamines et/ou des minéraux, des oligo-éléments et des substances de ballast. Les boissons lactées à base de yogourt ou de lait acidifié peuvent également être améliorées avec des lactobacilles probiotiques et des fibres comme l'inuline.

Les boissons lactées peuvent être classées en deux catégories, selon leurs substances de base: d'un côté, les boissons à base de lait fermenté, comme les drinks au yogourt et au lait acidifié, ainsi que certains drinks au babeurre; de l'autre, les boissons au lait non fermenté comme les drinks choco, l'Energy Milk ou le Cool Milk.

Du point de vue diététique, ces boissons sont recommandées comme collations entre les repas et pour les petits-déjeuners ou lunchs sur le pouce, accompagnées d'un petit pain complet. Les divers produits proposés dans le commerce sont très différents quant à leur composition et à leur valeur nutritive et énergétique. Quel que soit le critère déterminant pour leur choix (style de vie, bilan nutritif et énergétique...), on en trouve aujourd'hui pour tous les goûts et tous les besoins.



Suisse. Naturellement.

[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

## Pour de plus amples informations

Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL  
Swissmilk  
Relations publiques /Centre de compétences «lait»  
Susann Wittenberg  
Nutritionniste B.Sc.  
Weststrasse 10  
3000 Berne 6

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

