

## Communiqué de presse

### Quelle place pour le lait et les produits laitiers dans une alimentation saine et responsable ?

Dans notre régime alimentaire, le lait et les produits laitiers sont difficilement remplaçables. S'en passer impliquerait un changement radical de nos paysages et de notre régime alimentaire, au détriment de la santé de nos sols, et de l'équilibre de notre alimentation. Consommé de façon rationnelle, le lait a toute sa place dans notre quotidien : c'est un aliment complet, riche en protéines, qui contient 22 minéraux essentiels, dont le calcium.

### Le lait et les produits dans une alimentation saine <sup>1</sup>

Depuis de nombreuses années, il existe un consensus scientifique sur les bienfaits du lait dans une alimentation saine et équilibrée.

Les recommandations nutritionnelles de la pyramide alimentaire préconisent de consommer **2 à 3** produits laitiers par jour, essentiellement afin de couvrir nos besoins en calcium. En effet, en consommant 3 produits laitiers par jour, nous couvrons 70 % de nos besoins journaliers (c'est-à-dire +/- 900 mg/jour chez l'adulte).



#### En quoi le calcium est-il si important pour notre santé ?

Le calcium est essentiel pour la formation des os et leur préservation. A l'âge de 18/20 ans, la formation des os est terminée. Si le jeune ne consomme pas suffisamment de calcium pendant l'enfance et l'adolescence, la qualité des os n'est pas suffisante et il faudra vivre avec ce déficit. L'ostéoporose (processus qui rend l'os plus fragile et plus poreux) touche 1 femme sur 3 et 1 homme sur 5 de plus de 50 ans.

#### Mais pourquoi le calcium laitier ?

- Il est l'un des mieux assimilés, 30 à 40 % de la quantité consommée est retenue par l'organisme. Les végétaux (excepté les choux) contiennent des substances qui diminuent l'absorption du calcium.
- Le lait est un aliment complet, riche en protéines de bonne valeur nutritionnelle, il contient 22 minéraux essentiels et des vitamines A, B et D, des acides gras variés et du lactose. Les protéines du lait, le lactose et la vitamine D favorisent l'absorption du calcium dans l'intestin.
- Le ratio calcium/phosphore du lait est très favorable à la fixation du calcium dans les os.

#### Qu'en est-il des boissons végétales enrichies en calcium ?

Le 14 juin 2017, la Cour de justice de l'Union européenne a interdit aux industriels d'utiliser les noms de lait, yaourt, crème, beurre et fromage pour tous les produits issus de productions non animales\*.

Les boissons ou jus végétaux ne sont pas comparables au lait animal. Ils sont généralement pauvres en calcium et enrichis artificiellement. Cependant, dans la plupart des cas, ce calcium ajouté est moins assimilable que le calcium

<sup>1</sup> Celagri – [www.celagri.be](http://www.celagri.be)

des laits des animaux. La teneur en protéines des boissons végétales est très variable, comparable au lait de vache pour les boissons de soja, elle est bien plus faible dans les autres jus végétaux. Les profils en acides aminés essentiels correspondent moins bien aux besoins nutritionnels des humains. Les teneurs en matières grasses sont très variables entre jus végétaux. Cependant, ils sont plus riches en acides gras insaturés.

## Le lait et les produits laitiers wallons dans une alimentation responsable

**Au-delà du souci de se nourrir sainement, nos choix alimentaires ont aussi des répercussions sur l'environnement. La production laitière wallonne, basée sur les prairies et les fourrages locaux, présente de nombreux atouts environnementaux.**

### L'empreinte carbone de l'agriculture wallonne

En Wallonie, l'agriculture représente 13 % des émissions de gaz à effet de serre (GES). C'est la quatrième source d'émissions après l'industrie (29,5 %), le transport routier (24,7 %) et le secteur résidentiel (14,4 %).<sup>2</sup>

L'agriculture émet principalement du protoxyde d'azote (N<sub>2</sub>O) et du méthane (CH<sub>4</sub>). Les émissions de CH<sub>4</sub> proviennent de la fermentation des aliments dans le rumen (fermentation entérique) et de la fermentation des déjections (fumiers et lisiers). Les émissions de N<sub>2</sub>O proviennent du stockage des fumiers et des lisiers et de leur épandage comme engrais de ferme. Les émissions directes de CO<sub>2</sub>



proviennent des carburants utilisés sur la ferme ou de sources indirectes comme la fabrication et le transport des aliments pour bétail.

En Wallonie, les émissions de N<sub>2</sub>O et de CH<sub>4</sub> s'élèvent chacune à 8 % des émissions totales de GES. L'agriculture émet environ 80 % de ces GES.<sup>3</sup>

### Les prairies, un atout majeur de l'élevage wallon

En Wallonie, en 2017, les prairies représentent 47 % de la surface agricole utile (SAU)<sup>4</sup>. L'herbe ne peut être utilisée que par les ruminants (bovins, moutons et chèvres). Ils la transforment en protéines de qualité que l'être humain peut ensuite facilement consommer sous forme de lait et de viande. L'herbe représente en moyenne 60 à 65 % de la ration d'une vache laitière.

### Les prairies permettent de stocker du carbone

Des études scientifiques menées dans différents pays depuis plusieurs années montrent que le stockage de carbone par les prairies est une voie d'atténuation non négligeable de l'impact des émissions de GES de l'élevage. Cependant de nombreux facteurs, tels les conditions climatiques, l'âge de la prairie, sa gestion, influencent cette capacité de stockage. Selon les résultats disponibles, la prairie compenserait en grande partie les émissions de gaz à effet de serre provenant des vaches qui pâturent dessus.

Afin de ne pas libérer le carbone stocké dans le sol des prairies, celles-ci ne peuvent être retournées que dans certaines conditions et à une certaine période. Par ailleurs, l'Union Européenne impose aux Etats membres, le maintien de leur superficie en prairies permanentes (prairies de plus de 5 ans). Actuellement, cette superficie est stable en Wallonie.

<sup>2</sup> Etat de l'environnement en Wallonie - <http://etat.environnement.wallonie.be/contents/indicatorsheets/AIR%201.html>

<sup>3</sup> (AWAC (Agence Wallonne de l'Air et du Climat)- 2019 - <http://www.awac.be/index.php/thematiques/inventaires-d-emission/par-polluants/emission-ges>

<sup>4</sup> Evolution de l'économie agricole et horticole de la Wallonie 2019 – SPW – Direction de l'Agriculture, des Ressources naturelles et de l'Environnement – DEMNA – DAEA - <https://agriculture.wallonie.be/economie-agricole-wallonne>  
[www.celagri.be](http://www.celagri.be) – Cellule d'Information Agriculture – Une initiative du Collège des Producteurs

## Les prairies favorisent la biodiversité et façonnent le paysage

De nombreuses espèces animales et végétales habitent les prairies. On dénombre plus de 50 espèces de plantes différentes, une dizaine de mammifères, plus de 50 espèces d'oiseaux et plus de 100 espèces d'insectes, habitués des prairies.

L'élevage est garant du maintien des prairies grâce à une bonne gestion de celles-ci. Certaines techniques pratiquées par les éleveurs favorisent la biodiversité. La première d'entre elles est le pâturage qui favorise la dispersion des graines et la présence d'insectes. Le fauchage tardif ou la zone refuge (zone non fauchée ou pâturée) permettent aux plantes de monter en graines et de réensemencer et favorise la présence d'insectes butineurs. L'entretien des haies, des arbres et des mares, ainsi que la conservation des prairies inondables maintiennent l'habitat de certaines espèces.

## Les produits laitiers, difficilement remplaçables

Dans notre régime alimentaire, le lait et les produits laitiers sont difficilement remplaçables. Pour s'en passer, il faudrait :

- un changement radical de régime alimentaire pour se passer de produits laitiers et consommer des choux, amandes, légumes secs et sardines en grandes quantités. Par exemple, un grand verre de lait (250 ml) permet d'absorbé 100 mg de calcium alors qu'il faudrait 500g de chou vert ou 250g d'amandes pour en absorber la même quantité.
- un changement radical de nos paysages dans lesquels les prairies seraient remplacées par des zones de cultures, nous privant du potentiel de stockage du carbone des prairies et de l'engrais de ferme, engrais naturel produit par les vaches.

---

## A propos de l'élevage de vaches laitières

- **3 500** détenteurs de plus de 5 vaches laitières (soit une diminution de 8 % par rapport à 2016).
- **1 564 exploitations spécialisés** en production laitière (soit une diminution de 2 % par rapport à 2016). Les exploitation spécialisées lait représentent **12,8 %** des exploitations wallonnes.
- Selon le Comité du Lait, le **nombre d'exploitants actifs du point de vue de la commercialisation du lait et des produits laitiers** en 2017 est de **2 937**.
- **187 000** vaches laitières
- Les races productrices de lait en Wallonie :
  - Race **Holstein** principalement
  - Mais aussi **Montbéliarde, Normande, Fleckvieh, Brune, Jersey, ...** parfois en croisement
  - Races mixtes locales : **Blanc Bleu Mixte, Rouge Pie de l'Est, ...**
- Production totale de lait en Wallonie : **1 208 millions** de litres, soit 31,6% de la production belge.
- Production moyenne par exploitation : **441 000** litres
- **6.600 litres** de lait produit pas an par vache en moyenne
- La production laitière représente **25 %** de la valeur de la production agricole et horticole wallonne
- Les exploitations spécialisées en production laitière se trouvent principalement en **Haute Ardenne (47,8%)** et en **région herbagère liégeoise (43,1 %)**

## En savoir plus : consultez les fiches techniques

### Le lait et les produits dans une alimentation saine

- Lait et nutrition : <http://www.celluleinfolait.be/wp-content/uploads/2016/05/Lait-et-nutrition-20160414.pdf>

- Importance de la consommation de lait chez les enfants et les adolescents : [http://www.celluleinfolait.be/wp-content/uploads/2016/07/CIL\\_recom\\_conso\\_enfants\\_et\\_ados\\_201606.pdf](http://www.celluleinfolait.be/wp-content/uploads/2016/07/CIL_recom_conso_enfants_et_ados_201606.pdf)
- Jus végétaux : <http://www.celagri.be/les-jus-vegetaux-une-alternative-au-lait/>
- Allergie et intolérance : [http://www.celagri.be/wp-content/uploads/2019/03/CIL\\_intolerance\\_ou\\_allergie\\_201606.pdf](http://www.celagri.be/wp-content/uploads/2019/03/CIL_intolerance_ou_allergie_201606.pdf)
- Bienfaits du lait sur la santé : <http://www.celluleinfolait.be/wp-content/uploads/2016/05/Lait-et-sante-20160414.pdf>

### Le lait et les produits laitiers wallons dans une alimentation responsable

- Prairies : <http://www.celagri.be/une-vache-ca-mange-quoi/> et
- GES : [http://www.celluleinfolait.be/wp-content/uploads/2017/05/fiche-info-1-gaz-effet-de-serre-final\\_04042017\\_bd.pdf](http://www.celluleinfolait.be/wp-content/uploads/2017/05/fiche-info-1-gaz-effet-de-serre-final_04042017_bd.pdf)
- Biodiversité : [http://www.celluleinfolait.be/wp-content/uploads/2017/07/fiche\\_info\\_4\\_v1\\_final.pdf](http://www.celluleinfolait.be/wp-content/uploads/2017/07/fiche_info_4_v1_final.pdf)

## A propos de la Cellule d'Information Agriculture

Née de la fusion entre les Cellules d'Information Lait et Viandes, la Cellule d'Information Agriculture s'étend aujourd'hui aux questions sur les productions bio et végétales.

Au travers de CELAGRI, ce sont d'une part des descriptions objectives des pratiques du métier par les points de vue des noyaux de scientifiques, et d'autre part, le ressenti et la transmission du savoir-faire des agriculteurs eux-mêmes sur leur métier, dans une communication proactive.

[www.celagri.be](http://www.celagri.be)



**Contact presse:** [marie.poncin@collegedesproducteurs.be](mailto:marie.poncin@collegedesproducteurs.be) - 0472 987635