



**POURQUOI
UN JUS VEGETAL NE
PEUT ETRE APPELE LAIT ?**

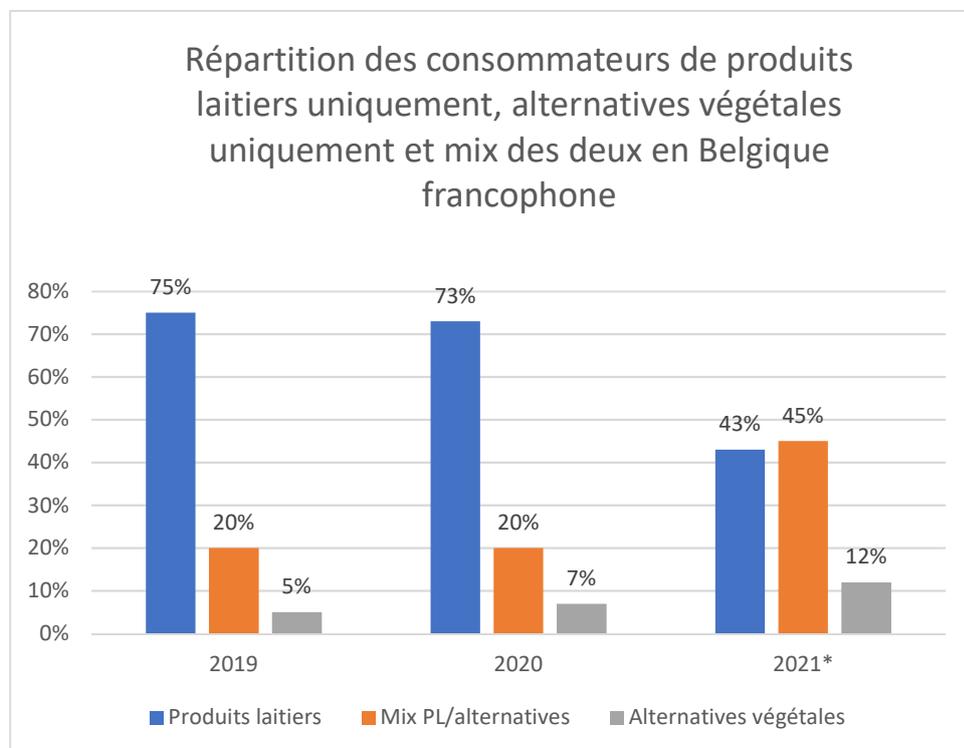
Table des matières

La consommation	2
Origine et procédé de fabrication	3
La composition nutritionnelle	4
La législation.....	5
En résumé, pourquoi distinguer le lait des boissons végétales ?.....	5

Depuis quelques années, les boissons végétales prennent une place de plus en plus importante dans notre alimentation, boissons de soja, d'avoine, de riz, d'amande, de noisette, ... Beaucoup de consommateurs se demandent pourquoi on ne peut pas appeler ces boissons, de couleur blanche, du lait.

LA CONSOMMATION

Une étude menée par l'APAQ-W (Agence Wallonne pour la Promotion d'une Agriculture de Qualité) plusieurs années de suite auprès de 1000 consommateurs belges francophones montrent l'évolution de la consommation des boissons végétales. En 2021, 57% des répondants consommait des boissons végétales. Parmi ceux-ci, 45% consommait à la fois des boissons végétales et des produits laitiers.



Source : APAQ-W – Observatoire de la consommation

Les boissons végétales et le lait sont des produits très différents. Leur origine, leur procédé de fabrication et finalement leur composition nutritionnelle ne sont pas comparables.

ORIGINE ET PROCÉDÉ DE FABRICATION

Le lait



✓ Le **lait** est une sécrétion biologique de la glande mammaire des mammifères. Dans nos régions, le lait est produit par des vaches, des moutons ou des chèvres essentiellement. Ce lait ne nécessite aucune transformation avant d'être bu. S'il est acheté directement à la ferme, on parle de lait cru qui peut être consommé directement ou transformé en yaourt, fromages et beurre. L'AFSCA (Agence Fédérale pour la Sécurité de la Chaîne alimentaire) conseille

cependant de le bouillir pour éviter toute contamination éventuelle.

- ✓ Le lait collecté par les laiteries est traité thermiquement avant d'être emballé. Le traitement thermique le plus courant est le traitement à Ultra Haute Température (lait UHT) qui consiste à chauffer le lait pendant 5 secondes à 140 °C afin d'éviter toute contamination. Le lait est standardisé pour contenir le pourcentage de matière grasse recommandé pour du lait entier, demi-écrémé ou écrémé. Il est également homogénéisé pour éviter que la matière grasse ne s'agglomère en crème. Il est enfin emballé en brique ou en bouteille. Tous ces procédés de fabrication ne nécessitent aucun ajout de produits chimiques.

En savoir plus sur la fabrication du lait en images :

- Waldorado : https://youtu.be/OEg_XFA6AzA
- APAQ-W – Le chemin du lait : <https://bonparnature.be/#chemin>

Les jus végétaux

- ✓ Les **jus végétaux** sont obtenus suite à un procédé de transformation de la plante utilisée. Il s'agit d'extraire le jus des céréales ou fruits par macération, broyage et ébullition. Du fait de ce procédé de fabrication, la composition des boissons végétales s'éloigne beaucoup de la composition des végétaux dont ils sont extraits. On n'y retrouve que 2 à 5 % de la plante ou fruit entier. Il faut dès lors compenser la perte en minéraux et vitamines en enrichissant de nouveau le jus en ceux-ci.
- ✓ Pour produire une boisson « **dairy-like** », il faut procéder à différentes étapes de traitement pour obtenir un produit qui a



l'aspect, la saveur et la valeur nutritive du lait de vache. Par exemple, le jus de soja sera complété en glucides, lipides saturés, vitamines, calcium sous forme de carbonate de calcium afin de ressembler le plus possible aux produits laitiers. On peut aussi rajouter des arômes.

- ✓ Les jus végétaux peuvent aussi être utilisés pour produire des boissons fermentées analogues aux yaourts, des crèmes dessert et des crèmes glacées.

En savoir plus sur la fabrication du jus de soja en images :

- France 5 – Les coulisses de la fabrication des jus végétaux :
<https://www.youtube.com/watch?v=01pB7vk--so>

LA COMPOSITION NUTRITIONNELLE

Le lait

- ✓ Le **lait** est constitué à 90% d'eau. C'est un produit naturellement riche en vitamines et minéraux. Il contient 22 minéraux essentiels et est une source importante de vitamines. Il contient un sucre spécifique appelé le lactose, une très grande variété d'acides gras (plus de 400 dont 40% sont des acides gras insaturés à chaîne courte) et des protéines de très bonne valeur nutritionnelle.
- ✓ La spécificité du lait repose sur toute une famille de molécules qui lui sont uniques. Selon certaines données récentes, il y aurait plus de 1000 composés à l'état de trace dans le lait. Par ailleurs, de plus en plus d'études montrent que les effets d'un nutriment spécifique diffèrent en fonction de la structure physico-chimique de l'aliment dans lequel il se trouve, de la composition nutritionnelle de cet aliment ou encore des procédés qui lui sont appliqués. Les bienfaits nutritionnels du lait ne se résument pas à l'addition des nutriments qu'il contient mais les interactions entre ceux-ci sont également importantes.



En savoir plus sur le lait et la santé :

- Quels sont les apports nutritionnels du lait ?
<https://www.celagri.be/quels-sont-les-apports-nutritionnels-du-lait/>
- Quels sont les effets du lait sur la santé ? <https://www.celagri.be/quels-sont-les-effets-du-lait-sur-la-sante/>
- Qu'est-ce que l'allergie aux protéines du lait ?
<https://www.celagri.be/quest-ce-que-lallergie-aux-proteines-du-lait/>
- L'intolérance au lactose c'est quoi ? <https://www.celagri.be/quest-ce-que-lintolerance-au-lactose/>
- Le lait cru : quels bénéfices et limites pour la santé ?
<https://www.celagri.be/lait-cru-sante/>

Les boissons végétales

- ✓ Il existe maintenant une grande variété de **boissons végétales** qui, en fonction de la plante avec laquelle elles sont fabriquées, n'ont pas du tout la même valeur nutritionnelle. Il faut aussi différencier les boissons végétales non sucrées et sucrées. Ces dernières ne sont pas recommandées pour une consommation régulière.
- ✓ Les études montrent que la **boisson de soja non sucrée** présente le profil nutritionnel le plus équilibré, aussi riche en protéines que le lait, légèrement moins riche en lipides et beaucoup moins riche en calcium. C'est pourquoi, il est recommandé de consommer des boissons de soja enrichies artificiellement en calcium. Elle est aussi reconnue pour ses



phyto-nutriments intéressants, notamment les isoflavones qui ont des propriétés anticancérigènes. Il faut cependant noter que certaines personnes sont allergiques aux protéines de soja.

- ✓ Plusieurs études ont été menées sur la composition nutritionnelles d'autres boissons végétales. Le **lait d'amande et la boisson de riz ou d'avoine** sont très pauvres en protéines et en matières grasses. Cependant, celles-ci sont essentiellement des triglycérides à chaîne moyenne qui peuvent améliorer le taux de cholestérol. Ces boissons ne contiennent pas du tout de calcium et sont toujours enrichies.
- ✓ Le **lait de coco** ne contient ni protéines, ni calcium, ni vitamine D (facile l'absorption du calcium) s'il n'est pas enrichi. Par contre, il contient beaucoup d'acides gras saturés, reconnus comme mauvais pour la santé.

LA LÉGISLATION

Au niveau législatif :

Depuis le 14 juin 2017, la dénomination « lait végétal » est interdite pour les boissons végétales par la Cour de Justice de l'Union européenne, à l'exception du lait d'amande et du lait de coco qui sont considérées comme des exceptions culturelles. De même les dénominations yaourt, crème, beurre et fromage sont interdites pour tous les produits issus de productions non animales.

L'appellation « lait » ne peut être donnée qu'au produit de la traite d'une femelle laitière.

EN RÉSUMÉ, POURQUOI DISTINGUER LE LAIT DES BOISSONS VÉGÉTALES ?

Le lait, produit de la traite d'une femelle laitière, et les boissons végétales, produites par broyage et macération de la plante qui les compose pour en extraire un jus, ne sont pas du tout comparables au niveau nutritionnel et impact sur notre santé. Utiliser la dénomination lait pour les boissons végétales pourrait tromper certains consommateurs sur les atouts de chaque produit. Pour les personnes qui le souhaitent, ces

deux types de produits peuvent bien sûr faire partie d'une alimentation diversifiée mais ne se substituent pas réellement l'un à l'autre.

Le cas des nourrissons et des jeunes enfants est différent !

Les pédiatres et les diététiciens de l'enfance mettent en garde contre la consommation de boissons végétales par les bébés et les tous jeunes enfants, en substitution du lait, qui peut conduire à des problèmes de croissance. Comme vu plus haut, le profil nutritionnel des boissons végétales même enrichies est totalement différents du profil nutritionnel du lait, qui est l'aliment de base de tous nourrissons. Dans tous les cas, il faut utiliser des aliments spécialement adaptés aux besoins nutritionnels des nourrissons et des jeunes enfants.

En savoir plus sur la consommation du lait chez les enfants :

t et les produits laitiers dans la nutrition et la santé, pages 8 à 11 :
<https://www.celagri.be/wp-content/uploads/2020/10/CELAGRI-dossier-lait-its-laitiers-nutrition-sante.pdf>

Sources :

- Celagri.be : *Le lait et les produits laitiers dans la nutrition et la santé* : <https://www.celagri.be/wp-content/uploads/2020/10/CELAGRI-dossier-lait-produits-laitiers-nutrition-sante.pdf>
- *Le lait , un concentré de bienfaits, 50 clés pour comprendre les produits laitiers* par Joëlle Léonil, Yves Le Loir, Sylvie Lortal – Editions QUAE, 2022
- *A nutritional comparison of cow's milk and alternative milk products* – Kalyn M. Collard and David P. McCormick : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33373745/>
- *How well do plant based alternatives fare nutritionally compared to cow's milk* – Sai Kranthi Vanga and Vijaya Raghavan : <https://link.springer.com/article/10.1007/s13197-017-2915-y>