

Communiqué de presse

01/06 - Journée mondiale du lait Pourquoi ne peut-on pas appeler un jus végétal du lait ?

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, ... Cette journée mondiale du lait est l'occasion de rappeler pourquoi on ne peut pas appeler ces boissons, de couleur blanche, du lait.

La consommation

Plus de 50% des consommateurs francophones consomment des boissons végétales. Parmi ceux-ci, près de la moitié consomment à la fois des boissons végétales et des produits laitiers.

Les différences entre les boissons végétales et les produits laitiers

Ces différences sont de trois types et expliquent pourquoi utiliser la dénomination lait pour les boissons végétales pourrait tromper certains consommateurs sur les atouts de chaque produit.

- L'origine de la matière première
- Le procédé de fabrication
- La composition nutritionnelle

L'origine de la matière première

L'origine de la matière première semble assez évidente : les boissons végétales sont des jus des plantes, fruits ou fruits à coques concernés alors que le lait provient de la glande mammaire des vaches, brebis ou chèvres (dans nos régions).

Le procédé de fabrication

Les procédés de fabrication sont forts différents :

Les jus végétaux sont obtenus suite à un procédé d'extraction du jus des plantes ou fruits par macération, broyage et ébullition. 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, comme l'ajout de glucides, lipides, vitamines, calcium.

Le 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. (Il est cependant conseillé de le bouillir pour éviter toute contamination

éventuelle). Le lait que l'on achète au supermarché est traité à Ultra Haute Température (lait UHT) afin d'éviter toute contamination. Il est aussi standardisé pour contenir le taux de matière grasse recommandé et homogénéisé pour éviter que la matière grasse ne s'agglomère en crème. Tous ces procédés se font mécaniquement sans ajout de substances chimiques.

La composition nutritionnelle

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.

- **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.
- **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.
- **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.

En choisissant une boisson végétale, il est important de vérifier qu'elle n'est pas trop sucrée et bien enrichie en vitamines et calcium.

Par ailleurs, 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. Il faut toujours utiliser des aliments spécialement adaptés aux besoins nutritionnels des nourrissons et des jeunes enfants.

Le lait est un produit naturellement riche en vitamines et minéraux. Il contient 22 minéraux essentiels. 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. Des études récentes ont montré que les atouts nutritionnels du lait ne se résument pas à l'addition des nutriments qu'il contient mais les interactions entre ceux-ci sont également importantes.

Qu'en est-il des alternatives végétales au fromage et au beurre ?

Leur composition nutritionnelle est également très différente.

Une comparaison de la composition nutritionnelle d'un « fromage râpé » végan saveur mozzarella et d'une mozzarella de lait de vache montre que cette dernière est finalement moins calorique, moins riche en sucres et en acides gras saturés que la mozzarella végan. La mozzarella de lait de vache contient plus de protéines et de sel et elle contient naturellement du calcium.

Le beurre contient de nombreux minéraux et vitamines et des acides gras naturels dont les études ont montré l'absence d'impact négatif sur la santé lorsqu'il est consommé de manière raisonnable. C'est pourquoi, depuis une quinzaine d'année, le beurre a été réhabilité notamment pour sa richesse en vitamine A. Le beurre végétal ou margarine est composé d'huiles végétales (colza, palme, tournesol en proportions variables) auxquelles on ajoute des émulsifiants végétaux (comme la lécithine de soja), des acidifiants (acide citrique) et des arômes ainsi que des vitamines A et D.

L'argument de la meilleure empreinte environnementale des alternatives végétales par rapport aux produits laitiers, à nuancer. Pourquoi ?

Les vaches produisent des gaz à effet de serre mais une partie de ceux-ci sont stockés dans les prairies ! La Wallonie est une région d'élevage, avec 42% de sa surface agricole utile occupée par des prairies permanentes. Ces prairies permanentes apportent une biodiversité spécifique et façonnent également nos paysages. Le lait et les produits laitiers consommés en Belgique sont produits localement grâce à une filière soucieuse de la durabilité de ses produits.

L'empreinte environnementale des alternatives végétales aux produits laitiers est plus faible. Cependant, la plupart des matières premières utilisées ne sont pas produites en Belgique. De ce fait, la prise en compte du transport et de la fabrication de ces produits impacte inévitablement le calcul de l'empreinte environnementale et relativise la comparaison.

Consommer des produits laitiers ET des alternatives végétales ? Oui, en ayant conscience des points forts et des points faibles de chaque produit et en les combinant judicieusement !

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 considérés 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.

Pratique :

- Vous souhaitez interroger un producteur laitier ? Contactez-nous
 - Contact presse : catherine.bauraind@collegedesproducteurs.be – 0497/89.50.82
- Vous souhaitez en savoir plus sur les jus végétaux et le lait ? Consultez nos dossiers : https://www.celagri.be/wp-content/uploads/2022/05/CELAGRI_jus_vegetal_lait-2022mai-002-COVER.pdf
et « Journée mondiale du lait du 1er juin, mieux connaître ce produit ! » : [Journée mondiale du lait du 1er juin, mieux connaître ce produit ! - Celagri](#)