

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2018)
Heft: 98

Artikel: Du "lait" végétal à la place du lait de vache
Autor: Santos, Barbara
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-830778>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 30.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Du « lait » végétal à la place du lait de vache ?



A base de riz ou d'amande, les boissons végétales fleurissent dans les supermarchés. Mais quelles sont leurs qualités nutritionnelles ?

Vous l'avez sans doute remarqué en faisant vos courses: les traditionnelles briques de lait de vache jouent désormais des coudes avec d'autres boissons, à base de soja, de riz, de noix de coco, d'avoine et même de quinoa. Ces breuvages surfent sur la vague du véganisme et de l'intolérance au lactose. Mais peuvent-ils vraiment remplacer le lait de vache ?

DES DRINKS, PAS DES LAITS !

Ces liquides végétaux présentent un aspect proche des laits d'origine animale, mais ce ne sont pas des laits. « Ces boissons sont des recettes, des produits transformés », prévient Muriel Jaquet, diététicienne diplômée à la Société suisse de nutrition.

Bien qu'on les appelle couramment « laits végétaux », ces breuvages ne peuvent porter le nom de « lait ». Car, en Suisse comme dans toute l'Union européenne, cette appellation est strictement réservée aux liquides d'origine animale. Raison pour laquelle elles sont vendues sous le nom de « drink » (comme « drink à la noix

de coco ») ou simplement de « boisson » (comme « boisson à l'avoine »).

ATTENTION AU CALCIUM ET AUX PROTÉINES

Pour savoir si les boissons végétales peuvent bel et bien remplacer le traditionnel lait de vache, il faut se pencher sur leur composition nutritionnelle. Les produits laitiers, les vrais, constituent un apport important en calcium (nécessaire au renforcement des os), en protéines (indispensables à nos muscles) et en vitamines B12 (pour le bon fonctionnement de nos cellules). Pour un adulte d'âge moyen ou avancé, l'apport conseillé en calcium, par exemple, est de 1000 mg par jour. Un verre de lait partiellement écrémé (2 dl) nous apporte déjà 246 mg.

Problème : bon nombre des breuvages végétaux ne contiennent pas de calcium. Du moins, pas naturellement. Lorsque cette substance est présente, ce sont les fabricants qui l'ajoutent. D'où leur prix, relativement élevé, allant de 2 fr. 30 à 4 fr. le litre. Et, contrairement au lait, dont

la composition est stable, chaque boisson végétale a sa propre recette. Ainsi, certains breuvages sont enrichis en calcium, d'autres pas.

Même chose pour les protéines et la vitamine B12. « Pour une personne âgée, l'apport en protéines est important. Ce ne serait pas une bonne idée de remplacer le lait par une boisson végétale moins riche en protéines », explique Muriel Jaquet. Parmi toutes les boissons végétales, celles qui se rapprochent le plus du lait pour ce qui est des protéines, sont celles à base de soja. En revanche, très peu sont enrichies en vitamines B12.

Tous les breuvages ne peuvent donc se substituer au lait : « Il est important de prendre conscience que ces boissons ne sont pas uniformes, résume Muriel Jaquet. Certaines ont une composition nutritionnelle plus proche de la limonade que du lait. »

Si vous préférez le végétal à l'animal, il convient donc de garder un œil attentif aux étiquettes : « Pour remplacer au mieux le lait, une boisson végétale devrait être enrichie en calcium et, idéalement, en vitamine B12, avec une teneur en protéines d'environ 3 g par décilitre », résume la diététicienne.

BARBARA SANTOS