

Lait de vache et jus végétal: duel sur les étals

Portés par la vague végane, les substituts au lait de vache à base de soja, d'amande, de riz ou de noisette ont le vent en poupe. Mais peut-on couvrir ses besoins en calcium en les consommant? Des spécialistes répondent.

ELLEN DE MEESTER
ellen.demeester@lematindimanche.ch

Jus d'amande, de soja, de riz, d'avoine ou de noisette: tous ces produits se sont progressivement hissés sur le podium des aliments à la mode, portés par la popularité grandissante du véganisme et une diabolisation récente du lait de vache, accusé de nombreux torts par ses détracteurs - de l'inflammation du système digestif en passant par l'hyperactivité. Aujourd'hui, les briques de «lait végétal», aussi goûteuses que coûteuses, s'invitent subtilement au rayon blanc des supermarchés. Considérés avec une certaine méfiance par les experts, ces produits ont donné naissance à un débat complexe, opposant les arguments sur les besoins nutritionnels, la conscience écologique et l'envie d'atteindre un mode d'alimentation plus sain.

Alors, phénomène de marketing ou substitut de choix? La réponse n'est pas simple. Néanmoins, une chose est sûre: le lait d'amandes, ce n'est pas du lait! Ainsi que l'indique le Pr Claude Pichard, responsable de l'unité de nutrition des Hôpitaux universitaires genevois (HUG), les jus d'oléagineux sont très loin de constituer une véritable «alternative» au lait de vache. «Le terme «lait» désigne uniquement le liquide biologique produit par les mammifères femelles, précise-t-il. Il est donc plus pertinent de qualifier ces boissons végétales de jus, puisqu'elles sont composées d'un mélange d'eau et de graisses, qui forment une émulsion dont l'aspect ressemble à celle du lait.»

Composition totalement différente

Toute confusion serait effectivement fâcheuse, sachant que la composition des boissons végétales est totalement différente de celle du lait de vache: «Avant tout, elles ne contiennent pas de lactose (sucre du lait), ni de protéines animales (bovines, ovines, caprines, par exemple) et conviennent donc aux personnes qui ne tolèrent pas ces deux éléments, continue le spécialiste. Elles sont également dépourvues de cholestérol et de fer, ce qui peut arranger les individus touchés par certaines maladies. Mais, malgré ces avantages, elles restent des aliments de second choix, de par leur pauvreté en calcium et en protéines.»

D'ailleurs, ainsi que nous le rappelle Tania Lehmann, membre de l'Association suisse des diététiciens, «en Suisse comme dans toute l'Union européenne, l'appellation «lait» est strictement réservée aux liquides d'origine animale. Raison pour laquelle ces breuvages végétaux sont vendus sous le nom de «drink» ou simplement de «boisson». Le jus de soja se distingue comme étant la boisson végétale dont la composition se rapproche le plus de celle du lait de vache. «Il peut contenir jusqu'à 3,5% de protéines», indique la diététicienne. À titre de comparaison, on n'en trouve que 0,7%, en moyenne, dans le «lait d'amandes».

Objectif: calcium

Mais est-il possible de couvrir nos besoins en calcium sans boire de lait? C'est une question que nous sommes nombreux à nous poser. Selon le Pr Pichard, «un adulte peut tout à fait se passer de lait dès qu'il a terminé sa croissance». En effet, la lac-



À base d'avoine, de soja, d'amande, de riz ou de millet, ces boissons végétales sont souvent vendues à prix d'or. Yvain Genevay

tase, enzyme indispensable à la digestion du lactose, diminue naturellement dans le système digestif une fois atteint l'âge adulte. «Par contre, il est important de veiller à l'apport en calcium, en consommant des produits laitiers, tels que le fromage et les yaourts, poursuit l'expert. Ceux-ci sont dépourvus de lactose, mais sont également riches en calcium.»

Diverses études établissent en effet qu'une carence pourrait affaiblir le squelette et augmenter le risque d'ostéoporose, surtout chez les femmes. «Les produits laitiers sont remarquables en termes de sources de calcium, ajoute l'expert en nutrition. Dans 100 ml de lait de vache, on trouve jusqu'à 65 calories, 3,5 mg de protéines et 100 mg de calcium, dont la bioefficacité est très élevée: c'est-à-dire qu'elle est facilement absorbée par l'organisme.»

Ainsi, les produits laitiers restent le moyen le plus efficace de couvrir les besoins en calcium. Car si ce dernier est présent dans certains végétaux, tels que le chou, le brocoli et le cresson, ses quantités sont moindres, et donc, il faut en manger beaucoup pour «compenser». Il en va de même pour les protéines végétales, «de moins bonne qualité, et moins bien absorbées par l'organisme», précise le spécialiste.

Selon les chiffres publiés par la Société suisse de nutrition, les besoins en calcium d'un adulte qui a terminé sa croissance s'élèvent à 1000 mg par jour. Il convient donc de consulter attentivement la composition des boissons végétales. Certaines

marques en ajoutent artificiellement une bonne quantité: «Il s'agit de produits industriels, constate toutefois Tania Lehmann. Et, surtout, ils ne sont pas soumis à des normes légales aussi strictes que le lait de vache: on peut trouver n'importe quoi dans la composition de certaines marques, notamment du sucre, de surcroît pas très écolo lorsqu'il vient d'Argentine. C'est une aberration!»

Irréprochable, le lait de vache?

Les experts se rejoignent sur un point essentiel: notre consommation d'aliments d'origine animale ne devrait pas dépasser 20% de l'apport total de nourriture. C'est aussi ce qu'estime la naturopathe Mireille Currat, qui, en plus, déconseille carrément la consommation du lait de vache, sous toutes ses formes. «Les produits laitiers contiennent des molécules pro-inflammatoires, des hormones, des acides gras trans et des acides gras saturés en excès, déplore-t-elle. Tout cela perturbe le bon fonctionnement de l'organisme. Une consommation modérée de ces produits présente peu, voire aucun problème, mais l'alimentation occidentale en est trop riche.» Néanmoins, la praticienne en ayurvéda, médecine traditionnelle indienne, ne conseille pas forcément de se tourner vers n'importe quelle substitut végétal: «Les produits végétaux ultra-transformés sont aussi à éviter, car ils contiennent des additifs et des sucres ajoutés, explique-t-elle. Il serait préférable de préparer son propre lait végétal à la



«Les protéines végétales sont de moins bonne qualité, et moins absorbées par l'organisme»

Pr Claude Pichard, responsable de l'unité de nutrition des HUG

maison, ou de le choisir dans les épiceries bio, plutôt que dans les supermarchés. Les purées d'oléagineux, diluées ou non dans de l'eau, sont intéressantes également, notamment la purée de sésame, plutôt riche en calcium.»

Alors, que faire?

«Le véganisme reste la meilleure stratégie pour un adulte dont la croissance est terminée, estime le Pr Pichard, mais l'adoption de ce régime alimentaire doit se faire par étapes: il faut du temps pour adapter notre façon de manger et comprendre vers quels produits se tourner pour éviter les carences.» Aussi ajoute-t-il que le choix de boire des jus végétaux peut faire sens «lorsqu'il accompagne un virage écologique visant à réduire notre consommation de protéines animales.»

Hormis un «soutien pour les véganes», Tania Lehmann voit surtout dans ces jus végétaux un phénomène marketing: «On a fait croire aux gens qu'il est meilleur pour la santé de consommer ces boissons, vendues à prix d'or, déplore-t-elle. Il existe effectivement de nombreux préjugés sur les produits laitiers, qui ne s'appuient pas forcément sur des preuves scientifiques.»

Conclusion: avant de se décider à sauter le pas, une lecture attentive de la liste des ingrédients et une connaissance de ses besoins nutritionnels quotidiens sont indispensables. En matière d'alimentation, faisons confiance au bon sens plutôt qu'aux tendances.