



Le lait suisse est bon et sûr. Nul besoin de le remplacer par des céréales liquides.

Oui au naturel, non à l'artificiel

Lait: 1, boissons végétales: 0

Eva lit et entend régulièrement que les boissons végétales sont une alternative équivalente au lait, et que celles-ci seraient même plus saines et meilleures pour l'environnement. Qu'en est-il?

Un matin, dans la colocation: «J'adore mon verre de lait du matin! Mais est-ce qu'une boisson végétale ne serait pas mieux pour moi et pour la nature?», demande Eva, étudiante en droit et soucieuse de sa santé, à Marc, futur ingénieur en denrées alimentaires. «Il y a plein de sites Internet qui l'affirment.»

Concentré d'énergie

«Ma santé me tient à cœur», explique Eva. «Regarde, sur ce site, ils disent que si on ne supporte pas le lait, on peut le remplacer par des boissons végétales. Et que ce serait même plus sain.» Marc s'empresse de la contredire: «Fais attention. Nous avons bel et bien la chance de pouvoir acheter aujourd'hui tout ce que nous voulons. Mais opter pour les imitations du lait n'est pas meilleur pour la santé. Ces dernières fournissent nettement moins de vitamines, de minéraux, de protéines et de graisses à l'organisme.» Les imitations du lait contiennent surtout beaucoup d'eau et de calories vides, pour un coût considérablement plus élevé que le lait. Même en cas d'intolérance ou d'allergie, elles ne constituent pas un produit de remplacement équivalent, car elles ne fournissent pas les mêmes nutriments que le lait. En plus de cela, les produits à base de soja peuvent déclencher une allergie et les produits à base de riz contiennent souvent de l'arsenic.

Vraiment naturel?

«Beaucoup ne le savent pas, mais il est faux de croire que les boissons végétales sont plus saines et plus respectueuses de l'environnement. Ce sont

des produits artificiels», insiste Marc. «Quel sens cela a-t-il de transporter des plantes de l'autre bout du monde et de les modifier jusqu'à obtenir des produits qui n'ont presque plus rien à voir avec la matière première?» Broyage, trempage, cuisson, fermentation, tamisage, filtrage, émulsionnage et chauffage à ultra-haute température: telles sont les étapes par lesquelles passent le riz, les amandes, le soja et l'avoine pour être transformés en boissons végétales.

.....
«Les boissons à base de céréales, de fruits à coque ou de soja ne remplacent aucunement le lait de vache.»

Marianne Botta Diener, ingénieure dipl. EPF en technologie alimentaire

.....
«Il faut donc beaucoup d'énergie et d'additifs pour obtenir la saveur et la consistance voulues. Un lait écologique, voilà ce que c'est», estime Marc. «Tu as avantage à boire du lait suisse, Eva.» C'est un produit naturel issu d'exploitations familiales, qui nécessite peu d'étapes de transformation et de courts trajets de transports. Avant de partir en cours, Marc se retourne dans le couloir: «Ne t'inquiète pas, tu as tout juste avec le lait. Il est bon et sain de consommer des denrées alimentaires de base indigènes et de saison.» Eva sourit et reprend son verre de lait.

Le conseil du spécialiste

Marianne Botta Diener est ingénieure diplômée EPF en technologie alimentaire et plaide pour le plaisir: «Les substituts du lait ne sont pas une nécessité. La plupart des individus intolérants au lactose supportent encore de très nombreux produits laitiers. La meilleure solution, c'est de tester votre seuil de tolérance personnel avec votre diététicienne.»

Trois conseils pour bien manger

- Prenez des repas réguliers, ni trop consistants, ni trop légers.
- Pensez à consommer des denrées alimentaires indigènes, régionales et de saison.
- En cas d'intolérance, optez pour des produits laitiers pauvres en lactose comme le fromage, ou pour le lait et les yogourts dé lactosés.



Soif d'apprendre?

Voulez-vous en savoir plus sur le lait et les produits laitiers? Venez faire un tour sur www.swissmilk.ch

swissmilk