

Substituts du lait

Le lait: compagnon de vie

Elle est révolue, l'époque à laquelle on ne mangeait que ce que le paysan avait produit et récolté: aujourd'hui, on a un énorme choix de produits et d'aliments provenant des quatre coins du monde. Dans les coulisses, il y a toute une industrie qui encourage à grand renfort de publicité à consommer des substituts du lait. Mais les boissons à base de soja et autres sont-elles des substituts valables du lait de vache?



Le samedi matin, Sarah va flâner au marché avec son amie Corinne, puis elles vont boire un grand capuccino dans leur café préféré. «C'est bizarre, depuis quelques semaines, je supporte mal le lait», raconte Sarah. «Ma collègue m'a parlé de boissons à base de soja et de riz, je vais essayer.» Corinne, qui a l'esprit plutôt critique, avertit son amie: «Prends garde à ne pas faire de diagnostic précipité. Les produits censés remplacer le lait ne couvrent absolument pas tes besoins en calcium, c'est la carence programmée d'avance.»

Préférer les produits laitiers naturels aux produits de substitution transformés

Corinne n'a pas tort. Certes, les substituts du lait comme les boissons à base de riz, de soja, d'avoine ou d'amande sont exempts de lactose et donc tolérés par les personnes souffrant d'une intolérance au lactose avérée. Ils conviennent pour préparer les mueslis et éclaircir le café ainsi que pour la cuisine et la pâtisserie. Cependant, sur le plan nutritif, la composition de ces produits n'est pas comparable avec la richesse du lait de vache. Selon la législation suisse sur l'alimentation, ces boissons végétales n'ont pas droit à l'appellation «lait». Quant à savoir si elles sont saines, la question reste ouverte: de nombreuses boissons végétales

sont, comparées au lait, plus pauvres en matière grasse et en protéines et plus riches en glucides. Elles contiennent par ailleurs du sucre ajouté et une partie de l'amidon des céréales y est transformée en sucre au cours de la fabrication. Pour des raisons écologiques aussi, elles ne sont pas indiquées comme alternative au lait: les succédanés du lait sont en général hautement transformés, et les matières premières, transportées sur de longues distances.

«Beaucoup de gens font aujourd'hui de la nourriture une religion. L'alimentation équilibrée est pourtant la clé de la santé.»

Marianne Botta Diener, ingénieure dipl. EPF en technologie alimentaire

«Va chez un spécialiste, il te dira si tu peux continuer à boire ton capuccino avec du lait – et si tes problèmes sont peut-être dus à autre chose», conseille Corinne à son

amie. Sarah sourit: «Merci, tu as toujours été de bon conseil, je vais y aller.» Les deux amies se retrouvent au café quelques semaines plus tard. «Est-ce que je t'ai déjà dit que je réagis au lactose, mais que je peux quand même en consommer une certaine quantité?» demande Sarah. «Je suis bien contente pour toi, lui répond Corinne, tu sais comment gérer la situation maintenant.» Et les deux amies se réjouissent de pouvoir se retrouver encore souvent le samedi pour bavarder autour d'un vrai capuccino.

Le lait, c'est sain

Le lait fait partie d'une alimentation équilibrée. Il contient des substances nutritives qui aident à garder la forme physique et intellectuelle, et il contribue au maintien d'une ossature saine. Trois portions journalières de lait couvrent les deux tiers des besoins en calcium et la moitié des besoins en protéines. Le calcium et les protéines du lait sont mieux assimilés que ceux des boissons végétales. Le lait est en outre une source d'acides gras essentiels ainsi que de vitamines A, D et E. Trois portions de lait, cela correspond par exemple à un verre de lait, un pot de yogourt et un morceau de fromage.



Conseils pratiques

- Cuisinez vous-même et choisissez des aliments de base indigènes
- La pyramide alimentaire est la clé d'une alimentation équilibrée
- Offrez-vous chaque jour trois portions de lait et de produits laitiers

Bon à savoir

Plus d'informations sur les intolérances sur www.swissmilk.ch/idees-recues

swissmilk