

Fausses croyances et préjugés alimentaires



Toutes les boissons végétales peuvent-elles remplacer le lait de vache chez la personne diabétique ?

FAUX

La dénomination « lait », sans spécification de l'espèce animale de provenance, est réservée au **lait de vache**. Le lait est considéré par les spécialistes de la nutrition comme un aliment complet, équilibré en nutriments, riche en minéraux (surtout en calcium et en phosphore) et contenant presque toutes les vitamines (sauf la vitamine C et les vitamines liposolubles A et D dans le lait écrémé). C'est un aliment à faible densité énergétique (35 à 65 kcal/100 ml selon qu'il soit écrémé ou entier) et qui contient des protéines de bonne valeur nutritionnelle.

La teneur en protéines ne doit pas être inférieure à 2,9 % selon les exigences européennes.

Le lait ne contient qu'un seul type de glucides (= sucres) : **le lactose**. Ce sucre a peu d'effet sur la glycémie de la personne diabétique. Le taux de matières grasses varie de 0 % à 3,5 % suivant que le lait soit écrémé ou entier. Bien qu'il présente un aspect proche de celui du lait de vache, **le « lait » végétal n'est pas du lait au sens premier et nutritionnel** du terme défini ci-dessus : c'est une boisson fabriquée à partir d'eau et

de céréales ou de graines ou de fruits oléagineux que l'on fait tremper puis que l'on broie. Le produit fini est un suc blanchâtre qui, par extension, porte le nom « lait ». Un grand nombre de boissons végétales sont présentes sur le marché, le « lait » de soja étant le plus connu. Mais on trouve également du « lait » d'amande, de coco, de riz, d'arachide, de chanvre, d'avoine, de pistache, d'épeautre, de quinoa, de noix de macadamia,...

Ces boissons végétales **ne peuvent à elles seules se substituer entièrement au lait** : en effet, elles sont généralement pauvres en protéines, qui de plus sont des protéines végétales de qualité nutritionnelle moindre que celles du lait de vache (en raison de la présence limitée de certains acides aminés essentiels). Les « laits » végétaux sont aussi naturellement pauvres en calcium, ce qui a amené plusieurs marques à en supplémenter certains pour leur donner le même taux que celui présent dans le lait de vache.

La teneur en lipides (= graisses) de ces boissons végétales est



inférieure ou égale à celle présente dans le lait de vache. Contrairement aux acides gras saturés présents dans le lait, ces boissons contiennent des acides gras polyinsaturés, **donc bénéfiques pour notre organisme dans le cadre de la prévention des maladies cardiovasculaires**. Un autre avantage de ce type de boissons est l'absence de cholestérol. Enfin, ces boissons végétales ne contiennent pas de lactose. Les sucres naturellement présents ou ajoutés sont des amidons, du glucose, du saccharose, du sirop d'agave, du sirop de maïs, ... dans une teneur qui va de 3 à 16 % selon le produit de base et l'ajout d'un arôme éven-

tuel (chocolat, fruits rouges, ...). Ces boissons végétales sont proposées à la place du lait en cas d'intolérance au lactose ou d'allergie aux protéines de lait de vache, consommées par les végétaliens ou tout simplement par goût ou en raison d'un effet de mode.

En conclusion

Le lait de vache contient des protéines de bonne valeur nutritionnelle, est naturellement riche en calcium et est garanti par une composition réglementée et fiable. Le lactose qu'il contient a un effet très limité sur la glycémie des personnes diabétiques. Chaque « lait » végétal

a des propriétés et des qualités nutritionnelles différentes qu'il convient de vérifier afin de faire le bon choix de consommation. Certaines de ces boissons contiennent peu de protéines, de surcroît de qualité nutritionnelle moindre et le calcium est parfois très peu présent. Le taux de glucides (= sucres) peut être important, jusqu'à 16 g de sucres pour 100 ml de lait végétal (dans le lait de châtaigne par exemple), soit la même quantité que dans 150 ml de jus de fruits ou de limonade. Certaines de ces boissons peuvent donc être très hyperglycémiantes. Le lait végétal, bien qu'il présente un aspect proche de celui du lait de vache, n'est pas du lait. ■