

Doit-on bannir le lait?

Considérées comme meilleures pour l'environnement et la santé, des alternatives végétales au lait de vache font florès. Mais est-il justifié d'accuser la boisson de notre enfance de tous les maux et de croire aux promesses des nectars véganes?

[Olga Yurkina](#)

Amande, soja, noisette, avoine, riz, coco, châtaigne... et toutes leurs combinaisons possibles et imaginables, relevées de notes chocolatées, vanillées ou caramélisées. Les alternatives végétales au lait de vache se multiplient au même rythme que les appels pour sauver le climat. Pas étonnant: leur succès est porté par la même préoccupation, celle de faire du bien à l'environnement et à sa santé en se nourrissant de manière équilibrée et responsable. Un nouveau filon en or pour l'industrie, dont le marketing est gracieusement assuré par les réseaux sociaux et les photos glamours de gourmandises véganes.

Les chiffres dénotent la tendance. Le marché mondial des boissons végétales, produits de niche il y a quelques années, rattrape à grands pas le mastodonte laitier: les ventes ont augmenté de 320% en dix ans. En Suisse, un bond de 48,7% entre 2017 et 2018 a incité les grands distributeurs à diversifier leur assortiment. Si le lait de vache reste indétronable, sa réputation est désormais écornée. Un cocktail d'antibiotiques, de pesticides, de mauvaises graisses et d'allergènes, accusent ses détracteurs les plus virulents. Mais ne se précipite-t-on pas en le tournant en bouc émissaire? Et ses substituts tant vantés valent-ils le lait naturel de l'agriculture biologique? Appel à la science pour un jugement impartial.

Lire aussi: [Un nuage de lait dans votre thé? Ou le lait d'abord? Débat outre-Manch](#)

1. Une évolution contre nature?

Nous serions – à quelques rarissimes exceptions – la seule espèce mammifère à boire à l'âge adulte un produit d'allaitement d'autres animaux. Ce n'est certainement pas le seul travers alimentaire de l'humain mais il y aurait ici une circonstance atténuante: l'évolution. Le lait contient un sucre vital pour les nourrissons, le fameux lactose, facilement assimilable par l'organisme dans les premières années de vie grâce à une enzyme spécifique, la lactase. Une fois la fonction de cette enzyme remplie, sa production s'arrête après le sevrage chez tous les mammifères. Voilà pourquoi près de deux tiers des adultes dans le monde présentent des symptômes d'intolérance au lactose.

Pourtant, une minorité de 30% échappe à la règle et maintient ce mécanisme de la digestion au-delà de la petite enfance. La faute aux mutations génétiques apparues il y a 5000-10 000 ans. «La consommation du lait à l'âge adulte coïncide avec la révolution néolithique et la domestication des animaux, explique Laure Ségurel, chercheuse CNRS en anthropologie génétique au Musée de l'homme à Paris. Cette adaptation physiologique s'est produite chez la majorité des peuples d'éleveurs ou d'agriculteurs qui pouvaient consommer du lait animal: en Europe du Nord, dans la péninsule Arabique et en Afrique.»

Cela s'est donc passé sans aucune ingérence de lobby laitier, uniquement par nécessité biologique. Notamment l'apport de vitamine D et de calcium, insuffisants dans l'alimentation nordique. «Le lait frais est un produit riche et intéressant au niveau nutritif, il a apparemment permis à certaines populations de survivre, dit Laure Ségurel. En revanche, il n'y a aucun argument biologique qui légitimerait sa consommation aujourd'hui: d'autres aliments peuvent apporter les mêmes bienfaits. C'est une question de valeurs philosophiques et d'habitudes ancrées dans notre culture

alimentaire.» Alors, s'agirait-il davantage d'une lubie gustative que d'un aliment indispensable?

Lire également: [Bataille sur l'allaitement à l'OMS: Trump défend le lait en poudre](#)

2. Micronutriments irremplaçables?

Pour Dimitrios Samaras, médecin nutritionniste à Genève, «il est temps de s'interroger pour savoir si la consommation de certains produits, pertinente à une époque, a encore du sens aujourd'hui, le problème principal de notre société occidentale n'étant plus la faim, ou la survie, mais la mauvaise nutrition et l'obésité. La bonne question à se poser est de savoir si un aliment permet de vivre en meilleure santé et plus longtemps. Dans le cas du lait, la réponse est plutôt négative pour les adultes.» Mais si les études à charge contre le lait se multiplient, remettant en cause ses effets positifs sur la santé osseuse ou évoquant le risque de certains cancers, d'autres recherches continuent à vanter ses propriétés bénéfiques.

Un verre de lait contient en effet une multitude de nutriments: des protéines, toute une gamme de vitamines avec en tête la B2 et la B12, indispensables au métabolisme et au fonctionnement du système nerveux, et un paquet d'oligoéléments comme le calcium, le fer ou le magnésium. Dès lors, la Société suisse de nutrition (SSN) recommande de consommer trois portions de produits laitiers par jour. «Dans le cadre d'une alimentation équilibrée selon la pyramide alimentaire suisse, ils fournissent environ 70% du calcium, 50% de l'apport en B12 et 40% en B2», explique Muriel Jaquet, diététicienne. Suffisant pour donner bonne conscience aux amateurs de cappuccino?

«Dans la nature, ce produit sert à assurer la croissance des veaux et contient des hormones probablement inadéquates chez l'humain, nuance Dimitrios Samaras. Et il n'y aurait aucune raison d'en consommer du point de vue nutritionnel. Sans prêcher pour le végétalisme, le seul élément

important qu'on perd en tant qu'adulte en renonçant aux produits laitiers, et à d'autres aliments d'origine animale, c'est la vitamine B12.» La boîte de Pandore semble désormais ouverte dans les milieux scientifiques et le débat fait autant de bruit que les interrogations sur les bienfaits réels des produits de substitution.

3. Boissons végétales: miraculeuses?

Il y a une chose sur laquelle tous les nutritionnistes sont d'accord: les alternatives végétales, malgré leur apparente ressemblance avec du lait, sont des produits complètement différents. D'ailleurs, pour éviter toute confusion et freiner un marketing juteux, la Cour de justice européenne a interdit, en 2017, d'utiliser les termes «lait» et «fromage» dans l'appellation des préparations végétales. Ce qui n'empêche pas les supermarchés de placer ces substituts à côté des aliments qu'on chercherait à remplacer.

Pourtant, en comparaison nutritive, ces boissons blanchâtres font pâle figure. «Elles n'ont pas d'intérêt nutritionnel particulier, dit Muriel Jaquet, sauf celles à base de soja, les plus riches en protéines, et leurs versions enrichies en minéraux et vitamines qui s'approchent des valeurs du lait.» «Le lait peut paraître même plus naturel comparé à ces boissons où les minéraux et les protéines sont souvent rajoutés, dit Florence Maire, nutritionniste vaudoise. Mais il y a du bon et du moins bon dans chacun de ces breuvages.»

Si les alternatives végétales sont considérées comme sources de bonnes graisses, certaines, notamment au riz, peuvent être très riches en glucides, avec une teneur proche de celle d'une boisson sucrée standard. Quant au soja, il contient des substances avec action hormonale et n'échappe pas à une polémique sur les effets à long terme. Le substitut le plus intéressant au niveau nutritionnel, selon Dimitrios Samaras, serait l'amande, qui a moins d'acides gras saturés, de cholestérol et de calories que le lait, mais contient des oligoéléments et des vitamines nécessaires avec une bonne

poignée de protéines et de fibres.

Les nutritionnistes mettent toutefois en garde: dans la plupart des préparations industrielles, comme l'a démontré récemment une enquête de la Fédération romande des consommateurs, les bons nutriments se retrouvent souvent dilués dans de l'eau édulcorée. Mieux vaut bien lire les étiquettes ou opter pour la fabrication maison. Bien pour nous, mais quid de la santé de la planète?

4. La vache, ennemie du climat?

S'il y a un argument péremptoire pour l'abandon des produits laitiers, c'est leur impact environnemental. Toutes les études – la dernière en date étant celle [d'Agroscope et de l'Université d'Oxford en 2018](#) – concluent que la production laitière est plus onéreuse en ressources par rapport aux boissons végétales et responsable d'environ deux à trois fois plus d'émissions de gaz à effet de serre. Une comparaison des produits sur le marché suisse, effectuée par le cabinet de conseil en matière de développement durable ESU-services, confirme le mauvais écobilan du lait.

Pourtant, la monoculture du soja est accusée de dévaster des écosystèmes fragiles, comme la forêt amazonienne, sans parler du débat autour des OGM. Et l'amande, très friande en eau, assèche la Californie, qui couvre 80% de la production mondiale. Même si le lait ressort perdant au final, les comparaisons prennent rarement en compte les valeurs nutritives, moins élevées pour les boissons végétales. «Davantage d'études sont nécessaires pour mesurer le véritable impact environnemental d'un système alimentaire sans produits d'origine animale et les conséquences d'un tel changement sur les habitudes et la santé des consommateurs de par le monde», souligne un tout récent rapport suédois sur l'alimentation durable.

En attendant, une commission d'experts internationaux a inclus un verre

de lait quotidien dans son régime planétaire sain – présenté en janvier dernier [dans la revue *Lancet*](#) –, qui devrait permettre de nourrir les 10 milliards d’habitants de la Terre en 2050 de façon durable. «Le lait a été choisi pour ses qualités énergétiques et nutritionnelles, explique Brent Loken, l’un des experts. Mais il s’agit d’une portion de 250 grammes par jour, alors qu’actuellement la société occidentale surconsomme les produits laitiers.» Et d’ajouter que les alternatives végétales restent plausibles: «Ensuite, tout est question d’équilibre et de volonté de changement.» Rien de plus délicat, pourtant, que de toucher aux habitudes alimentaires... surtout quand l’amour pour la boisson de l’enfance coule dans les gènes.

En chiffres:

864 millions de tonnes de lait ont été produites dans le monde en 2017. Selon un rapport du réseau mondial de recherche sur les produits laitiers IFCN, [la production de lait est en hausse](#) depuis 1998 et la demande augmenterait de 35% à l’horizon 2030.

Pourtant, si en 2006 le marché mondial du lait était 14,3 fois plus important que le marché des alternatives, en 2016 il n’était plus que 6,5 fois plus grand.