

Le match nutritionnel du lait vs jus végétaux

Par Brigitte Coudray, diététicienne nutritionniste

Les jus végétaux sont-ils comparables au lait ?

Les jus végétaux (fabriqués à partir de céréales comme le riz ou le quinoa, d'oléagineux comme les amandes ou les noix ou de légumineuses comme le soja) font partie de l'offre alimentaire. En revanche, on ne peut pas les considérer comme des équivalents nutritionnels du lait : ils sont naturellement très pauvres en calcium, dépourvus de vitamine B12 et la plupart contiennent peu de protéines. Ce sont des produits de mélange : le jus végétal est enrichi en un certain nombre de nutriments (minéraux, vitamines...), qui ne sont pas naturellement présents dans l'ingrédient d'origine mais ajoutés de manière artificielle durant le processus de transformation. Certains contiennent des sucres ajoutés (sirop d'agave, maltodextrine, concentré de pomme ou sucre) et ont un index glycémique élevé. Enfin, certains contiennent des additifs de type stabilisateurs pour les rendre stables et homogènes.

Souvent présentés comme des substituts au lait de vache, ce qui n'est pas le cas, cela peut poser problème, en particulier chez l'enfant en croissance. Un conseil : bien lire les étiquettes.

Peut-on remplacer le lait par du jus de soja ?

L'appellation impropre « lait de soja » souvent donnée à la boisson à base de soja ou tonyu, peut faire croire que ce jus a les mêmes qualités nutritionnelles que le lait et peut donc le remplacer. Or, s'il est vrai que le jus de soja contient presque autant de protéines que le lait, celles-ci sont de moins bonne qualité. Mais surtout, le jus de soja est naturellement pauvre en calcium, il en contient 8 fois moins que le lait, c'est pourquoi certains fabricants de tonyu ajoutent artificiellement du sel de calcium. Le jus de soja peut bien sûr être consommé mais pas à la place du lait. Il en est de même pour les desserts au soja qui n'ont pas les mêmes qualités nutritionnelles que les yaourts. Par ailleurs, les autorités sanitaires recommandent une consommation modérée des produits au soja du fait de leur teneur en phyto-estrogènes qui pourraient agir sur la fertilité.

Que penser du lait de coco ?

Le lait de coco est à la mode dans les recettes des sites et magazines. Il est obtenu à partir de la pulpe de la noix de coco, qui est pressée et à laquelle est ajoutée de l'eau. Il est essentiellement constitué d'eau et de lipides, le taux de matière grasse est de 18% et il apporte 200 kcal / 100 ml. En comparaison, le lait demi-écrémé contient 10 fois moins de graisses et 4 fois moins de calories. Les graisses du lait de coco sont essentiellement des acides gras saturés, dont les apports sont à limiter en raison de leur rôle athérogène en cas d'excès. Le lait de coco apporte aussi du potassium, du phosphore et du magnésium. En revanche, il est pauvre en calcium et n'est donc pas équivalent nutritionnellement au lait de vache ou de chèvre. C'est un ingrédient qui peut être intéressant pour adoucir les plats épicés et parfumer un dessert au goût de noix de coco.

Les jus végétaux ou boissons végétales sont-ils adaptés à l'alimentation du nourrisson ?

Non, ils sont totalement inadaptés à l'alimentation du nourrisson. Les professionnels de santé le savent, les jus végétaux n'ont rien à voir avec le lait et ils ne peuvent le remplacer. L'Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) rappelle qu'ils « ne doivent pas être utilisés, que cela soit à titre exclusif ou même partiel, chez l'enfant de moins de un an » ; tout en ajoutant « il est nécessaire que les parents soient informés du fait que ces produits ne conviennent pas au remplacement du lait maternel et des laits infantiles 1^{er} et 2^{ème} âge chez les nourrissons âgés de moins de 1 an et que cette pratique peut être à l'origine d'accidents graves. »

Le lait est le seul aliment des bébés pendant les premiers mois de leur vie, mais pas n'importe lequel. Le lait maternel est le plus adapté aux besoins du nourrisson. Les laits infantiles (ou préparations infantiles) spécialement conçus pour répondre aux besoins du nourrisson et respectant une législation précise, sont les meilleures alternatives au lait maternel. Il ne faut surtout pas confondre les préparations infantiles à base de soja ou de riz avec les boissons ordinaires au soja ou au riz. Ces dernières ne sont absolument pas adaptées aux besoins des tout-petits (pas plus que les autres boissons végétales : amande, noisette, châtaigne, quinoa...) et ne peuvent en aucun cas couvrir les besoins nutritionnels des bébés. Leur utilisation peut conduire à des carences graves et avoir des effets délétères sur la santé de leur organisme en pleine croissance.

Des carences peuvent-elles être observées chez les végétaliens ?

Les végétaliens sont à risque élevé de déficit en micronutriments. Tout d'abord en vitamine B12 indispensable au fonctionnement du cerveau et du système nerveux, une carence peut mener jusqu'à la démence. Les végétaliens doivent se supplémenter car cette vitamine n'est disponible que dans les produits animaux. Un autre risque est le déficit en iode. La teneur en iode de jus végétaux (soja, coco, amande, riz, etc.) est très inférieure à celle du lait de vache. L'iode est un composant essentiel des hormones thyroïdiennes, qui interviennent dans le métabolisme et la croissance cellulaire et les grandes fonctions vitales. La question se pose aussi pour certains acides gras oméga 3 que l'on ne trouve que dans les produits animaux, les poissons essentiellement, et pour lesquels le statut de la population française est déficitaire. Ces acides gras ont des rôles essentiels dans le développement et le fonctionnement du cerveau, la vision et le système nerveux. Ainsi l'exclusion totale des produits animaux expose à des risques de carences ou de déficits nutritionnels.

Source : Cahier des produits laitiers / n°17