

Les protéines végétales peuvent-elles remplacer le lait ?

Marché et consommation du lait animal

Les Français consomment de moins en moins de lait. Un Français boit en moyenne **45,5 litres** de lait par an.

Comparé au ratio de 61 litres encore atteint il y a quinze ans, cela représente un reflux de près de 25 %.

Les différents types de lait : entier, demi-écrémé ou écrémé ?

Pour démarquer plusieurs types de lait, on peut aussi se concentrer sur la teneur en matière grasse de cette boisson. En effet, en sortant du pis de la vache, le lait contient une certaine quantité de matière grasse : la crème. À son arrivée à la laiterie, et grâce à une écrémeuse, le lait est séparé de sa crème. Celle-ci est ensuite rajoutée en quantité donnée selon le type de lait recherché, permettant au consommateur de choisir un lait répondant à ses attentes :

- le **lait entier** : c'est le lait le plus riche en matière grasse, et donc celui qui possède le plus d'arômes. On le reconnaît facilement avec la dominante rouge de son emballage ou son bouchon rouge qui ferme les briques et les bouteilles.
- le **lait demi-écrémé** : c'est le plus consommé en France. Il possède entre 15 et 18 grammes de matière grasse par litre. Son emballage porte un bouchon bleu.
- le **lait écrémé** ne contient presque plus de matière grasse (moins de 5 grammes par litre). Il est reconnaissable avec son bouchon vert. ([source : agriculture.gouv](http://agriculture.gouv))



QUELQUES CHIFFRES

La France est le second producteur européen de lait après l'Allemagne.

Une ferme laitière française compte en moyenne 66 vaches et produit environ 400 000 litres par an.

Le produit lait représente 13% de la production agricole totale.

Une vache pèse 600 kg, produit jusqu'à 30 litres de lait par jour, boit 80 à 100 litres d'eau par jour en période de lactation et mange 70 kg de fourrages et de céréales par jour.

Le marché du lait compte de grosses entreprises.

5 groupes
français

dans le top 25 mondial



L'apport nutritif du lait animal

Le lait représente un **apport intéressant en protéines** à profil optimal en acides aminés. On y retrouve également des **vitamines et des minéraux**, naturellement présents dans le produit fini, qui n'est que très peu transformé.



C'est un **aliment complet** qui rassemble de nombreux nutriments essentiels. Il faut noter toutefois que même s'il n'y a que peu de matières grasses, on a globalement **60% d'acides gras saturés**.

Le lait de vache est le plus utilisé des laits animaux, que ça soit sous sa forme initiale ou dans des produits dérivés comme le yaourt, fromage, fromage blanc, ... Il est riche en **calcium**, en protéines, ainsi qu'en

vitamines et minéraux.

Cela vaut surtout pour le lait cru, en direct de la ferme car les laits du commerce subissent tellement de traitements qu'ils s'en retrouvent appauvris nutritionnellement.

En France, les ventes de lait de soja et de lait d'amande sont proches en termes de chiffre d'affaires et représentent environ les **deux tiers du marché total des laits végétaux**. Toutefois, de nouvelles saveurs continuent d'émerger et de dynamiser le marché. **Les laits de coco et les laits d'avoine dépassent les 30% de croissance** par an tandis que le lait de soja perd progressivement des parts de marché.

Au-delà de la première consommation de laits végétaux, l'enjeu pour les marques est de parvenir à fidéliser des consommateurs plus volatils qui peuvent se tourner vers d'autres offres : bio, nouvelles saveurs, sans lactose, sans OGM, etc.

Parmi les dernières tendances du marché, on note une **diversification des laits végétaux** qui multiplient les saveurs et les appellations. Les marques tentent de concilier plaisir et nutrition et les grands industriels se positionnent sur le marché pour tirer parti de la **végétalisation de l'alimentation des Français**. (source : madeinfr.fr)

Qu'est-ce qu'un jus végétal ?

Le lait végétal est une boisson dont la couleur rappelle le lait, mais la texture et l'arôme proviennent d'un extrait végétal.

Parmi les laits végétaux les plus vendus en France on trouve : le lait d'amande, d'avoine, de soja et de noix de coco.

Le lait végétal fait partie du marché des laits alternatifs, au côté du lait biologique et du lait de chèvre.

À la différence du lait d'origine animal essentiellement consommé au petit déjeuner, la consommation de lait végétal est également fréquente durant les en-cas. ([madeinfr](#))

On est censé l'appeler **jus végétal**, en effet, un « lait » végétal n'est vraiment un lait. Le lait à proprement parlé est issu des animaux seulement.

Les **laits animaux**, eux, sont riches en acides gras saturés, ce qu'il convient de limiter. Contrairement aux **laits végétaux**, ils sont naturellement riches en calcium et celui-ci est facilement assimilable par l'organisme. Malheureusement de plus en plus de personnes ont du mal à digérer le lait animal (surtout le lait de vache), entre autres à cause de la présence de **lactose** et de **caséine**.



- **Le lait de soja** est issu des graines de soja jaune auxquelles a été ajouté de l'eau. Riche en protéines, en fibres ainsi qu'en acides gras polyinsaturés, le lait de soja ou « jus » de soja est naturellement pauvre en calcium. Afin de compenser ce manque, de nombreuses marques enrichissent leurs laits de soja en calcium. Comme les autres laits végétaux, ce lait ne contient **pas de lactose** et est beaucoup plus digeste.
- **Le lait d'amande** quant à lui contient **moins de protéines**. Il est cependant riche en fer et magnésium, en vitamines E ainsi qu'en fibres. Son goût légèrement sucré le rend assez populaire auprès des enfants et il est très facile de le réaliser soi-même.
- **Le lait de riz**, souvent utilisé chez les jeunes enfants intolérants au lait de vache et de soja, possède un goût plus neutre, ce qui permet de l'utiliser dans de nombreuses préparations culinaires. Riche en acides gras insaturés ainsi qu'en glucides, vitamines et minéraux, ce lait végétal est souvent bien toléré.

- **Le lait d'avoine**, bien que dépourvu de lactose, possède la particularité de contenir du gluten, ce qui peut poser problème en cas d'intolérance. Il est riche en fibres, en vitamines B et E ainsi qu'en minéraux et pauvre en glucides et protéines. Comme tous les autres laits végétaux, il est pauvre en calcium c'est pourquoi un bon nombre d'entre eux en sont enrichis.
- **Le lait de noisettes** est un lait très riche. Il contient de la vitamine A et B, des oméga 3 et 6 ainsi que des sels minéraux. Il est cependant dépourvu de calcium et contient très peu de protéines.
- **Le lait (ou jus) de coco** quant à lui prête souvent à confusion. Nous parlerons ici de jus de coco pour ne pas le confondre avec le lait de coco, plus crémeux et plus riche en acides gras, utilisé entre autres dans la cuisine asiatique. Le jus de coco est une boisson riche en protéines et peu grasse qui contient du sélénium, un antioxydant. Son utilisation est la même que les autres laits végétaux bien que son goût soit un peu plus prononcé. (source : santi-shop.eu)
- **Le Mix lait végétal et lait animal, un nouveau marché**

Le groupe breton Triballat Noyal a lancé sur le marché national, en octobre dernier, Pâquerette & Compagnie, une nouvelle marque qui a révolutionné le marché du lait avec une offre hybride qui contient 50% de lait de vache et 50% de boisson végétale. Avec cette innovation de rupture (par sa composition), le groupe breton espère conquérir les consommateurs de lait (de vache) en quête de nouvelles expériences gustatives.



Processus de fabrication de lait de soja : A partir de graines de soja

- Tri des graines
- Epierrage (extraction de tous les éléments parasites)
- Décorticage (retirer l'enveloppe de la graine)
- Mélange avec de l'eau chaude « Blanchiment » de la graine
- Broyage le plus finement possible pour obtenir tous les éléments solubles de la graine
- Obtention d'un jus qu'on stocke dans des grosses cuves
- Jus : 90 % d'eau, 10% de graines de soja
- Incorporation d'autres ingrédients : sucre, calcium,
- Stérilisation du jus à haute température (il s'agit d'un produit longue conservation)



➔ Durée de fabrication : entre 8 et 12h

Ce processus de fabrication est à peu près le même pour tous les laits (jus) végétaux (lait d'amande, d'avoine, etc).

[\(source France 5\)](#)



Prix du lait et des jus végétaux

1L de lait végétal : environ 2€/L. Les prix peuvent grimper jusqu'à 4,50€/L selon les marques, les enseignes et le parfum. A titre de comparaison, c'est deux à quatre fois plus cher que du lait de vache.

1L de lait de vache : environ 80 centimes/L avant l'inflation.

Cette différence de prix s'explique par des coûts de production plus élevés

Irrigation importante, entretiens des plantations, récolte, achat d'équipement et maintien de bonnes conditions de stockage sur le long terme : la production d'amandes et de soja engendrent beaucoup de frais et demande du travail.

Les coûts de production pour un hectare de soja s'élèvent en moyenne à 825 euros (d'après le site *produire-bio*) contre 4 400 euros environ pour un verger d'amandes de la même surface si l'on en croit les données de la chambre d'agriculture d'Occitanie. Les amandes sont fragiles (elles craignent le gel) et elles ont besoin d'être très irriguées. Le risque de perdre la récolte et le prix de l'eau expliquent qu'une bouteille d'1L de lait d'amandes coûte en moyenne 2,25 euros.

La même quantité de boisson végétale au soja ne coûte qu'1 euro 44 car les graines de soja sont moins irriguées. En revanche, elles sont la cible de pigeons, lapins et limaces et le stockage après récolte nécessite une maîtrise parfaite du taux d'humidité. C'est cela qui justifie le prix légèrement plus onéreux des boissons au soja par rapport au lait de vache.

Dernière raison (mais pas des moindres) qui explique ces prix élevés : le nombre d'intermédiaires. Du producteur d'amandes ou de soja au supermarché, il y a différentes étapes et plusieurs transactions... et chacun doit y trouver son compte. Pour une même boisson végétale, les prix varient selon les points de vente et les marques.

Boisson végétale : marché et consommation des laits ou jus végétaux

Le marché mondial du lait végétal valait plus de **8 milliards de dollars en 2016** et devrait dépasser **21 milliards de dollars d'ici 2024**, selon Global Market Insights. Le lait végétal représente 14% du marché du lait en France.

Pour avoir un produit gourmand avec une bonne texture, les industriels ajoutent parfois de l'**huile** dans les produits. Pour avoir un produit plus gourmand, ils vont aussi ajouter du **sucre** (souvent raffiné). Et ce, pour seulement **2 à 3% de végétal au global** (le reste étant de l'eau). Ainsi, on retrouve le plus souvent en magasin, des **eaux aromatisées** plutôt que de vrais « laits végétaux » (Source : [Lait animal ou végétal ? \(innutswetrust.fr\)](https://innutswetrust.fr/))

Pourquoi de plus en plus de Français consomment-ils des laits végétaux ?

Les Français consomment plus de laits végétaux au détriment de lait de vache à cause des problèmes d'intolérance au lactose (les adultes principalement) et pour un souci de meilleure alimentation et de protection de l'environnement. La tendance végétan y joue aussi un rôle très important.

Sur la plan de l'environnement, les produits laitiers sont considérés comme responsables de 4% des émissions de gaz à effet de serre. Un verre de lait de vache est équivalent à cinq fois plus d'émissions de CO₂ qu'un verre de jus végétal.

Mais la principale raison, au départ, ce sont les **allergies et les intolérances au lactose**.

- Allergie au lactose : très rare, elle touche essentiellement les nourrissons et s'atténue avec le temps. Elle active une réaction immunitaire → rejet de l'organisme face à un corps étranger
- Intolérance au lactose : L'intolérance au lactose est un problème de digestion du sucre contenu dans le lait et ses produits dérivés. Elle provient d'un déficit de lactase. Le lactose, non transformé par la lactase, se retrouve au niveau de l'intestin où il fermente. Cela entraîne des symptômes digestifs inconfortables essentiellement chez les adultes.

L'**intolérance au lactose** est l'**inconfort digestif** dû à une consommation de lactose dépassant la capacité propre de la personne à digérer ce sucre présent dans le lait et ses produits dérivés.

Les personnes, qui ne produisent plus assez de lactase pour digérer correctement le lactose, souffrent d'**intolérance au lactose**.

- Intolérance à la caséine : La caséine est une protéine de lait et présente dans une multitude de produits laitiers et qui compose le lait à 80 %. L'intolérance à la caséine touche également les nourrissons principalement et peut provoquer un choc anaphylactique.

(source : ameli.fr)

