

Pois, soja, avoine, amande : quelle boisson végétale est la plus saine ?

Par **Trui Engels**

Les « laits » végétaux n'ont jamais été aussi nombreux dans les rayons. Si les variétés de ne cessent d'augmenter, laquelle est la meilleure pour la planète et pour la santé ?

Lait de noisette, de riz, d'avoine, de noix de cajou, d'amande, de souchet, de pois, de soja... : chaque semaine semble inaugurer un nouveau lait végétal sur le marché. Officiellement, l'appellation « lait » n'est pas autorisée, mais un « latte au lait d'avoine » sur la carte d'un café branché est plus appétissant qu'un « latte à la boisson d'avoine ».

Les breuvages à base de noix ou d'avoine sont désormais bien connus. Encore faut-il être attentif au pourcentage de noix et d'avoine qu'on y trouve. Souvent, la brique se compose surtout d'eau sucrée, d'une faible quantité de noix ou d'avoine et de quelques vitamines ajoutées. La valeur nutritionnelle se rapproche alors à peine de celle du lait de vache.

Les légumineuses, en particulier, présentent un profil intéressant comme alternative au lait. Ce segment a beaucoup

progressé ces dernières années. « Si le soja fut la première d'entre elles à s'imposer, les pois, les pois chiches, les fèves, les lupins et les niébés ont également du potentiel, souligne Ine Heetesonne, technologue en denrées alimentaires à l'UGent. Nous étudions actuellement comment différentes légumineuses peuvent servir de base à un substitut du lait et nous nous attendons à voir de nouvelles boissons à base de légumineuses dans les rayons à l'avenir. Une boisson à base de pois chiches est déjà sur le marché canadien aujourd'hui. »

« Nous nous attendons à voir émerger de nouvelles boissons à base de légumineuses à l'avenir. »

Lequel choisir ?

Pour se rapprocher de la valeur nutritionnelle du lait, un substitut végétal doit contenir suffisamment de protéines. Le lait de soja est alors généralement le meilleur choix, tout comme un nouveau venu : le lait de pois, fabriqué à partir des protéines purifiées du pois cassé jaune.

« Les boissons à base d'avoine, d'amande, de riz et de noix de coco contiennent très peu de protéines, généralement moins de 1 %, précise Melissa Camerlinck, chercheuse à la haute école HoGent. Les légumineuses telles que le soja et les pois renferment naturellement plus de protéines, c'est pourquoi leurs boissons dérivées en présentent environ 3,5 %, ce qui est comparable au lait demi-écrémé. »

Les pois, comme le soja, ont également un taux d'acides aminés intéressant. Certains sont précieux, car notre corps ne peut les fabriquer lui-même. Les protéines animales contiennent tous ces acides aminés essentiels dans les bonnes proportions, ce qui n'est pas le cas des protéines végétales. C'est pourquoi il convient d'alterner en suffisance les différentes sources de protéines (végétales). Pour les produits d'origine animale, une consommation



Fabriquer sa boisson végétale

Pour ceux qui ne jurent que par le 100 % naturel ou qui ont des difficultés à digérer les épaississants, il est possible de préparer soi-même une boisson végétale. La recette ? Mixer 75 g de flocons de noix de coco ou 100 g de noix crues ou 75 g de graines de citrouille ou 100 g de flocons d'avoine avec 500 ml d'eau bouillante puis passer le mélange au tamis. Simple et bon marché.

modérée se justifie car ils contiennent des nutriments intéressants tels que la vitamine B12.

Constat intéressant : le lait de pois contient plus de matières grasses (2,5 %) que le lait de vache demi-écrémé (1,5 %) et ce, suite à l'ajout d'huile de colza ou de tournesol afin d'obtenir la même texture et la même valeur nutritionnelle que le lait de vache. Cet apport de matières grasses permet en effet d'obtenir une sensation plus crémeuse en bouche. Les graisses insaturées – les plus saines – sont proportionnellement plus nombreuses. L'inconvénient : celles-ci s'oxydent plus rapidement, ce qui réduit la durée de conservation du produit.

Des produits ultratransformés et à éviter ?

Si les laits végétaux peuvent être une alternative équivalente au lait à certains égards, ils sont aussi parfois ultratransformés et contiennent souvent des sucres ajoutés. Ainsi, un rapide coup d'œil à la liste des ingrédients d'un lait de pois de marque distributeur indique, entre autres, de l'épaississant (E460, E466), de l'émulsifiant (E322) et de la maltodextrine (édulcorant).

« La liste des ingrédients des substituts du lait est un peu plus longue que celle du lait de vache, reconnaît Melissa Camerlinck. Le lait de vache ne contient qu'un seul ingrédient : le lait de vache. Le défi consiste à faire en sorte que l'alternative végétale soit aussi homogène que le lait traditionnel. Des « E » ou des additifs sont donc ajoutés en petites quantités pour améliorer la texture, la stabilité et le goût. Les consommateurs attachent de l'importance à l'apparence d'un produit et ne sont pas encore prêts pour un lait sans ces ...

GETTY IMAGES

... ajouts. La saveur reste également un défi. Il faudrait sensibiliser les consommateurs et leur faire comprendre qu'un goût différent n'est pas nécessairement mauvais, qu'il contribue à la variété de la palette des saveurs. Moins il y a de « E », plus le produit sera facilement accepté par les consommateurs. Il est donc important d'adapter le processus de production pour minimiser leur utilisation. »

Néanmoins, toutes les nomenclatures E utilisées dans l'industrie alimentaire sont légalement approuvées et soumises à des réglementations légales strictes, rassure Melissa Camerlinck. « Elles font l'objet de tests et d'études de toxicité approfondis. La dose journalière acceptable est déterminée en divisant par cent la dose la plus élevée



GETTY IMAGES

Par mesure de précaution, on limitera la consommation de lait de soja chez les enfants.

Consommer du lait végétal, mais pas n'importe comment

- Ne remplacez pas totalement le lait de vache par du lait de riz, en particulier chez les bébés et les jeunes enfants. Dans un avis, le Haut conseil de la santé publique (HCS) souligne les risques liés à la présence d'arsenic dans le riz. La consommation quotidienne de boissons à base de riz dans des quantités similaires à celles du lait de vache entraîne une exposition accrue à ce métal lourd.
- Les isoflavones (phytoœstrogènes) du soja font l'objet d'intenses recherches, mais la science n'est pas encore parvenue à un consensus. Les endocrinologues recommandent donc d'éviter une consommation excessive chez les enfants, par mesure de précaution. Une consommation quotidienne prolongée d'œstrogènes végétaux peut augmenter considérablement leurs niveaux d'œstrogènes dans le sang.
- Les produits enrichis en vitamine B12 et en calcium sont à privilégier. Ce dernier est un minéral essentiel pour la santé des os.
- Il est conseillé de combiner différentes boissons à base de plantes et de lait de vache pour obtenir autant de nutriments indispensables que possible.

« Les substituts à base d'avoine, d'amande, de riz et de coco contiennent moins de 1 % de protéines. »

de la substance que les animaux de laboratoire peuvent tolérer sans effet indésirable, et des études d'exposition sont également prises en compte. Néanmoins, il est difficile de dire si elles sont saines ou non au sens strict du terme. » Il existe cependant des substituts de lait sans (trop) d'additifs. Il est aussi possible de les fabriquer soi-même (lire encadré).

Et pour la planète ?

Le lait de vache obtient de moins bons résultats en matière d'émissions de gaz à effet de serre, d'utilisation des sols et d'eutrophisation. Même si, en la matière, la filière belge se démarque comparé à de nombreux pays. Les boissons à base d'amandes et de riz obtiennent, par contre, de moins bons résultats que les boissons lactées si l'on prend en compte la consommation d'eau.

Quid des légumineuses ? « Le pois est une culture relativement durable et peu gourmande en eau et en engrais, estime Ine Heetesonne. Il se développe bien dans un climat d'Europe occidentale, ce qui signifie qu'il peut être cultivé près de chez soi. Il est important de savoir, cependant, que des extraits de protéines sont utilisés pour produire une boisson à base de pois. La purification de ceux-ci est encore, actuellement, très gourmande en énergie, ce qui a un effet négatif sur le développement durable. »

En ce qui concerne le transport, les choses restent confuses. « Dans de nombreux cas, l'effet des kilomètres alimentaires ne représente qu'une part relativement faible de l'impact total d'un produit alimentaire. Cela signifie qu'il n'est pas toujours très pertinent de s'approvisionner localement, en Europe, même si cela peut présenter d'autres avantages. La situation est toutefois différente pour les légumineuses. Comme l'impact de leur culture sur le climat est très faible, leur transport l'est davantage. Dans ce cas, les cultiver localement offre une valeur ajoutée. Bref, il ne faut pas se priver de choisir une boisson à base de légumineuses locales. »

Et puisque « de plus en plus de boissons végétales sont fabriquées à partir de nouvelles matières premières et que de nouveaux processus de transformation arrivent sur le marché, il est important de continuer à surveiller les conséquences climatiques de ces substituts pour qu'ils conservent leur caractère durable à l'avenir », conseillent les deux technologues des denrées alimentaires. ●