

# N'est pas lait qui veut...

## LES JUS VÉGÉTAUX NE SONT PAS DU LAIT ATTENTION À LA CONFUSION !

Réalisée en octobre 2017 par Audirep, l'étude « Perception des produits végétaux par le consommateur » montre que l'offre « végétale » installe la confusion dans l'esprit des consommateurs.

Près d'1 Français sur 3 pense qu'il y a du lait dans les boissons ou desserts végétaux (ces fameux « jus » de soja, laits d'amande ou de coco...) et 1 Français sur 2 pense que ces boissons végétales apportent les mêmes nutriments que le lait – le vrai : de vache, de chèvre ou de brebis... Mais c'est faux !

La filière laitière alerte sur les dangers d'une telle confusion pour les consommateurs (notamment les risques de déficits nutritionnels) et rappelle l'importance de respecter la réglementation qui protège les dénominations laitières : lait, fromage, yaourt, crème et beurre.



Près d'1  
français sur 3\*

pense qu'il y a du lait  
dans les boissons  
ou desserts végétaux

**C'est faux !**



1 français sur 2\*

pense que les boissons  
végétales apportent  
les mêmes nutriments  
que le lait

**C'est faux !**



# N'est pas lait qui veut

## LES JUS VÉGÉTAUX NE SONT PAS DU LAIT

Les jus végétaux font partie de l'offre alimentaire et on peut bien sûr en consommer si on le souhaite. Problème : aujourd'hui plus de 6 Français sur 10 pensent que ces boissons végétales peuvent nutritionnellement remplacer le lait de vache.

**C'est faux ! On ne peut pas considérer les jus végétaux 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 : la majorité des jus végétaux sont enrichis en un certain nombre de nutriments (calcium, vitamines, sucre...) qui ne sont pas naturellement présents mais ajoutés durant les processus de transformation.



Plus de 6  
français sur 10\*  
pensent que les boissons  
végétales peuvent nutrition-  
nellement remplacer le lait  
de vache  
**C'est faux !**

## CE TABLEAU PRÉSENTE LES NUTRIMENTS

### **NATURELLEMENT** PRÉSENTS DANS CHAQUE BOISSON :

Pour 100 ml de	Énergie Kcal	Protéines g	Lipides g	Glucides g	Calcium mg	Iode µg	Vitamine B2 mg	Vitamine B12 µg
Lait de vache (demi-écrémé)	46	3,3	1,5	4,8	117	12	0,18	0,4
Boisson au soja nature	37	3,3	2	0,7	12	0,4*	0,01	-
Lait de coco	188	1,8	18	3,4	18	1	-	-
Lait d'amande	23	0,6	1,5	1,5	7	0,4*	0,01	-
Boisson de riz	54	<0,5	1	11	5	0,5*	<0,01	-
Boisson à l'avoine	43	<0,5	1,1	8	1	0,6*	<0,01	-

Source : CIQUAL 2018 - \* Table Nutrinet

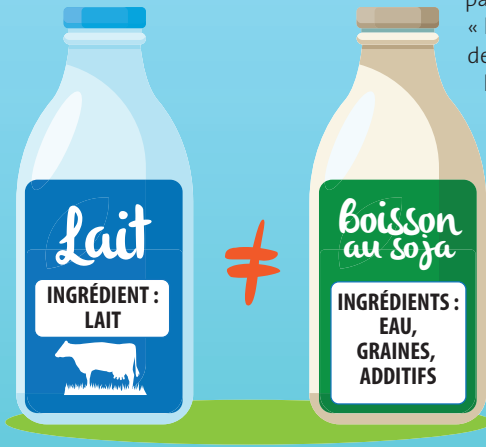
Les boissons végétales que l'on retrouve sur le marché sont enrichies en nutriments lors des processus de fabrication.

La composition finale est disponible parmi la liste des ingrédients figurant sur les étiquettes des produits.

# Pour ne pas s'y tromper

## BIEN REGARDER LES ÉTIQUETTES

Si 7 Français sur 10 savent d'où vient le lait, plus d'1 sur 2 ignore les modes de fabrication du jus de soja. La composition des produits végétaux reste méconnue : de l'eau, des graines, ainsi que du sucre, des additifs dont des stabilisants... **À l'inverse, le lait est un produit peu transformé, avec des process technologiques limités.** Pour en avoir le cœur net, il suffit de regarder les étiquettes !



## CLARIFIER L'OFFRE POUR LE CONSOMMATEUR

S'ajoute à cette méconnaissance une offre de produits végétaux de plus en plus variée, qui se rapproche des codes des produits laitiers, allant parfois jusqu'à se retrouver dans le même linéaire. La confusion pour le consommateur est grande ! Le professionnel doit être le plus clair possible dans la présentation et l'appellation de ses produits pour limiter la confusion des consommateurs.

La DGCCRF pour sa part est particulièrement vigilante sur « la présentation des produits de substitution des produits laitiers lors de leur mise en vente dans les rayons » : cimaises, balisage du rayon et positionnement des produits.

Source :  
DGCCRF fiche TN n° 46 -  
étiquetage et présentation  
des produits de substitution de  
produits laitiers 16.08.2016

## Vigilance accrue

### POUR LES PLUS JEUNES

Plus inquiétant, l'étude révèle que **1 Français sur 5** déclare que les boissons végétales répondent aux besoins des bébés. Ce qui est faux !

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 seules alternatives au lait maternel.

Les boissons végétales ordinaires (soja, riz, amande, noisette, châtaigne, quinoa...) ne doivent pas être confondues avec les préparations infantiles à base de soja ou de riz. **Elles ne sont absolument pas adaptées aux besoins des enfants de moins de 1 an** et leur utilisation peut conduire à des carences graves et avoir des effets délétères sur la santé de l'enfant (cf avis de l'Anses Saisine n° 2011-SA-0261).



# Que dit la loi ?

## LA LOI PROTÈGE

### LES DÉNOMINATIONS LAITIÈRES... ET LE CONSOMMATEUR !

La Loi protège avant tout le consommateur. Depuis 30 ans, la réglementation\*\* dispose que la dénomination « lait » est réservée exclusivement « *au produit de la sécrétion mammaire normale, obtenu par une ou plusieurs traites, sans aucune addition ni soustraction.* », en d'autres termes, seul le lait issu de l'animal peut prétendre s'appeler « lait ».

À noter toutefois, 2 exceptions pour la France, du fait d'un usage traditionnel : le lait d'amande et le lait de coco. Face à la recrudescence d'appellations jugées confusantes pour le consommateur, l'application stricte de cette réglementation a été confirmée par un nouvel arrêt de la Cour de Justice de l'Union Européenne le 14 juin 2017.

**Le choix des mots :** On ne peut donc pas dire « lait de soja » mais jus de soja ou boisson au soja. Un bon moyen d'y voir plus clair !

De la même manière on ne peut donc pas dire un « yaourt végétal » ou un « fromage végétal », puisque les recettes de yaourt et fromage, en répondant aux définitions réglementaires, sont indissociables des laits de vache, chèvre, brebis. Des nouvelles appellations pour les produits végétaux apparaissent telles que « vromage ». Mais n'y a-t-il pas là encore confusion auditive, quand on nomme un « vromage » en lieu et place d'un fromage ?



Le choix des mots :  
**On ne dit pas  
« lait de soja »  
mais jus de soja  
ou boisson au soja.**

**Un bon moyen d'y voir  
plus clair !**



POUR EN SAVOIR PLUS : [WWW.CNIEL-INFO.COM](http://WWW.CNIEL-INFO.COM)

Sources : \*Étude « Perception du consommateur des produits végétaux », réalisée par Audirep, auprès de 5 175 personnes interrogées, pour le Cniel, octobre 2017  
Études Cniel, 2017

\*\* Règlement européen 1308/2013