LE LAIT VÉGÉTAL EST-IL PLUS ÉCOLOGIQUE QUE LE LAIT DE VACHE ?

ARTICLES

[*mise à jour : 07/2020*]

Lait de riz, lait de soja, lait d'amande, lait de coco… Le lait végétal est à la mode. Mais est-il plus écologique que le lait de vache ? Et lequel choisir ?

On trouve toutes sortes de « laits »[1] végétaux en magasin. Sont-ils une alternative écologique au lait de vache ? Oui… et non. L'impact sur l'environnement dépend fort du type de lait végétal et de la façon de produire le lait animal. Détails.

Sommaire :

- Le lait végétal a moins d'impact sur l'environnement… en moyenne
- Quel lait végétal choisir ?
  - Préférer le lait de soja ou d'avoine
  - Le problème avec les autres laits végétaux
  - Le lait de soja vient-il d'OGM ?
- Animal ou végétal : avant tout, du local, bio et éthique !
- Faire son lait végétal maison

- -

Le lait végétal a moins d’impact sur l’environnement… en moyenne

Un aliment végétal provoque moins d’impacts sur l’environnement que son équivalent animal, d’après une étude de l’Université d’Oxford en 2018.[2] C’est vrai pour les protéines, ça l’est aussi pour les laits.

Ce qui fait pencher la balance :

- Produire un lait animal génère en moyenne 2 à 3 fois plus de gaz à effet de serre qu’un jus végétal.
- On a besoin de beaucoup plus de terres agricoles et d’eau pour faire du lait animal.

Mais ce sont des moyennes. Une étude spécifique a comparé lait de vache et lait de soja.[3] Résultat : elle avait beaucoup plus de mal à trancher entre les deux. **Tout dépend de la façon dont les végétaux sont cultivés et de comment les vaches sont élevées**. Et c’est logique : une vache laitière sur prairie a moins d’impact carbone qu’une vache nourrie au maïs.[4] Dans l’étude d’Oxford, on peut d’ailleurs voir que le lait animal qui a le moins d’impact s’approche du « moins bon » des laits de soja.

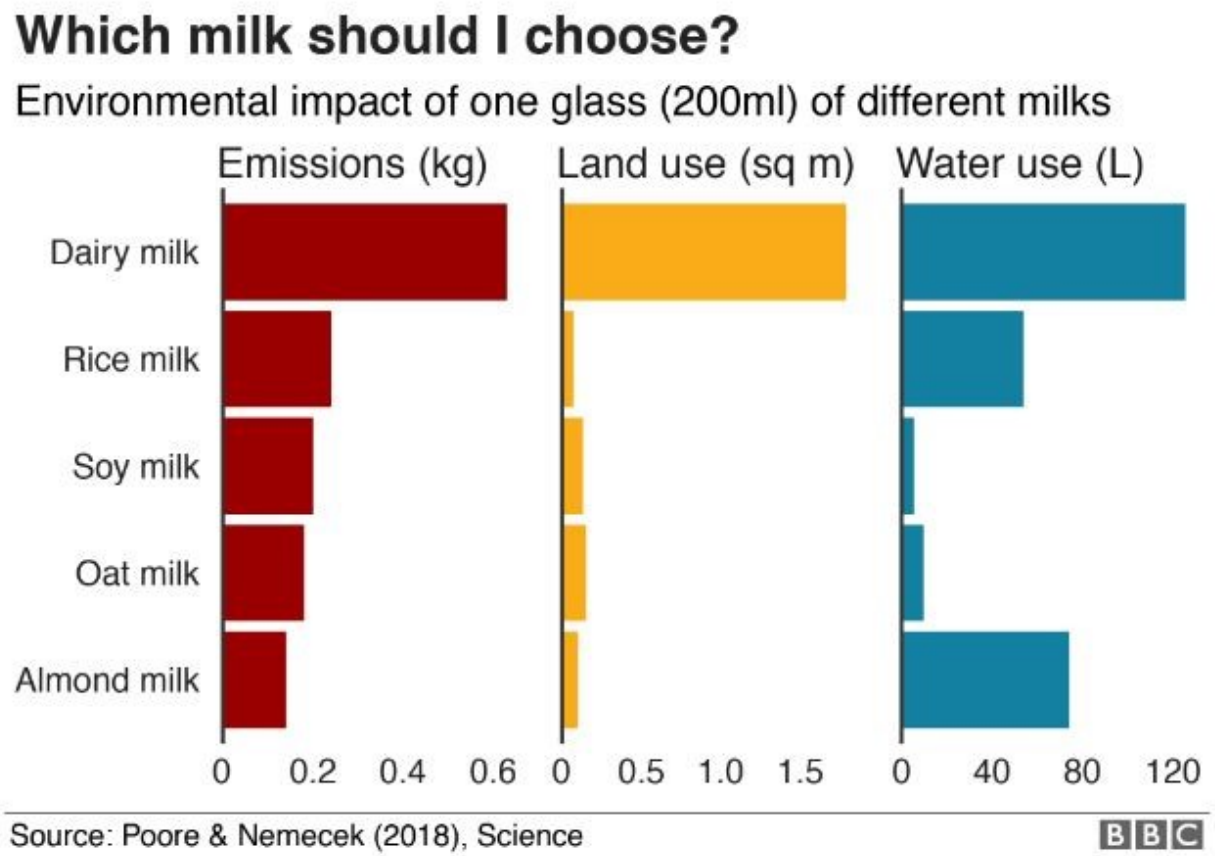
Quel lait végétal choisir ?

Si on opte pour du lait végétal, le choix est énorme. Il y a au moins une vingtaine de laits végétaux différents.[5] Ces boissons sont à base de noix (amande, noisette…), de légumineuses (soja, pois…) ou de céréales (avoine, blé, riz…).[6]

Préférer le lait de soja ou d’avoine

Il est difficile de comparer les laits végétaux entre eux car les impacts varient. Certains nécessitent énormément d’eau, là où d’autres émettent plus de gaz à effet de serre.

Deux d’entre-eux tirent cependant leur épingle du jeu : **le lait de soja et le lait d’avoine ont le meilleur bilan environnemental**. Comme le montre le graphique ci-dessous, le lait de riz et d’amande ont une consommation d’eau supérieure.



« Which milk should I choose ? », graphique de la BBC repris sur le site de Paris-Match. Données provenant de l'étude « Reducing food's environmental impacts through producers and consumers » de Poore & Nemececk.

Le lait de soja est cependant déconseillé à certaines personnes, à cause de son potentiel de perturbateur endocrinien.

Le problème avec les autres laits végétaux

Pourquoi les autres laits ont-ils plus d'impact sur l'environnement ?

- **Le lait d'amande** est souvent fait à base d'amandes californiennes en monoculture où l'utilisation de pesticides et la consommation d'eau posent des problèmes environnementaux.[7] **80% des amandes utilisées dans le monde viennent de Californie**.[8]

- **Le lait de riz** est celui dont la production émet le plus de **gaz à effet de serre**. Ses émissions pourraient même être sous-estimées.[9]

- Quant au **lait de coco**, par définition, il n'existe **pas en version locale**.

Le lait de soja vient-il d'OGM ?

Les laits de soja que l'on trouve en Belgique ne proviennent pas de soja OGM. En Europe, ce dernier est très majoritairement utilisé pour l'alimentation des animaux.[10] Il n'est pas obligatoire de mentionner l'utilisation de nourriture OGM pour les produits issus d'animaux (par exemple du lait de vache nourrie avec du soja OGM ne doit pas le mentionner). Il y a par contre une obligation d'étiquetage pour les produits OGM ou dérivés d'OGM, c'est-à-dire fabriqués directement à partir d'OGM (comme du lait de soja OGM par exemple).[11]

Animal ou végétal : avant tout, du local, bio et éthique !

Alors que choisir ?

Cela ne dépend pas que de critères écologiques. Pouvoir se tourner vers un lait végétal est évidemment un avantage quand on ne peut pas boire de lait pour des questions d'intolérances (lactose) ou d'allergie (protéine du lait).

Mais quelle que soit l'option choisie, on préfère un lait local, bio et éthique :

- **Pour le lait de vache :**

  On préfère un **lait belge bio et/ou éthique** (dont le.la producteur.trice a reçu un salaire suffisant). *Fairebel* (lait belge) ou *C'est qui le patron*, par exemple. Ce dernier est le seul lait à ce stade labellisé « prix juste ». Idéalement on choisit un lait de vache qui broute.[12]

- **Pour un lait végétal :**

  On choisit une boisson **dont les ingrédients sont locaux**. Difficile à dire parfois : l'affichage de l'origine des ingrédients d'un produit transformé (comme une boisson végétale) n'est pas obligatoire. Mais le fabricant peut le mentionner.[13] Et on choisit idéalement un produit bio.

  Un lait de **soja** ou d'**avoine** aura le moins d'impact. On produit même du soja en Belgique.[14] Mais **un lait de noisettes ou d'amandes locales** est un bon choix également.[15]

Faire son lait végétal maison

Si l'on résume très fort, un lait végétal c'est une noix, une céréale ou une légumineuse que l'on broie avec de l'eau. Faire son lait végétal maison est donc tout à fait possible. Hormis le trempage préalable des ingrédients, c'est même **assez rapide**. Quelques idées de recettes sur ce blog.

L'avantage c'est qu'**on maîtrise alors parfaitement la composition** de son lait végétal : provenance locale des ingrédients, label bio pour la matière première, ajout ou non de sucre, pas de traitement thermique pour la conservation...

Par contre, **ce lait peut différer de ce que l'on trouve prêt à l'emploi en magasin**. En effet, de nombreuses boissons végétales du commerce sont complémentées en vitamines et en calcium afin de se rapprocher des valeurs nutritionnelles du « vrai » lait. Quand on compare les tableaux nutritionnels d'un lait et d'un jus végétal, on se rend compte à quel point la version végétale veut se rapprocher du lait animal.

On ajoute rarement tous ces compléments à son lait végétal maison. Mais ils ne sont pas indispensables si on veille à avoir une alimentation variée et équilibrée, riche en légumes et produits frais.

Pour en savoir plus

- Un article très intéressant sur le sujet : « Quel est le lait (végétal ou animal) le plus écologique ? » sur Youmatter.

---

[1] Légalement on ne peut parler de « lait » que pour des produits animaux (cf. Règlement européen 1308/2013 : « La dénomination « lait » est réservée exclusivement au produit de la sécrétion mammaire normale, obtenu par une ou plusieurs traites, sans aucune addition ni soustraction. »). Les autres boissons végétales, même vendues en alternatives au lait animal, doivent s'appeler autrement. On parle habituellement de « jus végétal » ou de « boisson végétale ». Il existe cependant des exceptions comme le lait d'amande ou de coco. Le 1308/2013 en son annexe VII partie III précise : « (…) cette disposition n'est pas applicable à la dénomination des produits dont la nature exacte est connue en raison de l'usage traditionnel et/ou lorsque les dénominations sont clairement utilisées pour décrire une qualité caractéristique du produit. ». Ce point a été précisé dans une décision de la Commission (2010/791/UE (qui fait référence à la 1234/2007 qui a été remplacée par la 1308/2013) qui précise toute une série de produits, en Europe, qui peuvent s'appeler crème/lait/beurre sans être d'origine animale comme « pindakaas » (beurre de cacahuète), « Voileipäkakku » ou encore le lait d'amande ou de coco. Il y a quelques dizaines d'exceptions.

[2] Étude « Reducing food's environmental impacts through producers and consumers.» de Poore & Nemececk disponible sur science.sciencemag.org

[3] Étude « Soy milk, LCA », Birgersson & al., 2009 ». Les impacts du lait animal étaient supérieurs à ceux du lait de soja, mais les données étaient trop variables pour pouvoir trancher.

[4] Dietary options to reduce the environmental impact of milk production (2016).

[5] Source : Wikipedia.

[6] Consoglobe a passé en revue les plus courants.

[7] Un article assez critique : « Lay Off the Almond Milk, You Ignorant Hipsters » de 2014.

[8] Source : Le Monde.

[9] "Nitrous oxide emissions from rice farms are a cause for concern for global climate" – EDF, 2018.

[10] Campagne de Greenpeace sur l'addiction de l'Europe au soja importé. La Belgique importe l'équivalent de 3 millions d'hectares de culture de soja chaque année. Soit l'équivalent… de toute sa superficie (30.000 km², soit 3 millions d'hectares). La Belgique compte +/- 1,5 millions d'hectares de surface agricole (44% de son territoire).

[11] Les OGM dans l'alimentation humaine et animale, SPF Environnement.

[12] Même s'il n'existe pas vraiment de label en Belgique. Le lait « C'est qui le patron » indique que les vaches paissent 4 mois par an et que les fourrages sont « locaux » (< 100km).

[13] Alpro, un des géants du secteur, dit s'approvisionner au Canada et en Europe. Sans pour autant que l'on sache d'où vient le soja utilisé pour le lait végétal que l'on trouve dans son magasin.

[14] La culture de soja en Belgique : entre opportunité et réalité (CRA, 2019) et aussi sur le site du groupe Colruyt.

[15] Productions belges, françaises.

Liens

[1] mailto:rdebruyn@ecoconso.be
[2] https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus
[3] https://parismatch.be/actualites/environnement/225279/quel-lait-vegetal-est-le-meilleur-pour-lenvironnement
[4] https://science.sciencemag.org/content/360/6392/987.long
[5] https://www.ecoconso.be/fr/content/liste-des-perturbateurs-endocriniens-ou-les-trouver-et-quels-effets#_Toc42800170
[6] https://prixjuste.be/
[7] https://www.ecoconso.be/fr/page-fiche-label#ali
[8] https://www.jujube-en-cuisine.fr/laits-vegetaux-maison/
[9] https://youmatter.world/fr/lait-vegetal-animal-plus-ecologique/
[10] https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/PDF/?uri=CELEX:02013R1308-20190101&from=EN
[11] https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/PDF/?uri=CELEX:32010D0791&from=FR
[12] https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/PDF/?uri=CELEX:32007R1234&from=FR
[13] http://envormation.org/wp-content/uploads/2015/08/Soy-milk-an-attributional-Life-Cycle-Assessment-examining-the-potential-environmental-impact-of-soy-milk.pdf
[14] https://www.cambridge.org/core/journals/journal-of-agricultural-science/article/dietary-options-to-reduce-the-environmental-impact-of-milk-production/EA2FD1C25C7671F1A57B1FC053E12D23
[15] https://fr.wikipedia.org/wiki/Lait_végétal
[16] https://www.consoglobe.com/laits-vegetaux-alternatives-laits-animaux-3893-cg
[17] https://www.motherjones.com/food/2014/07/lay-off-almond-milk-ignorant-hipsters/
[18] https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/visuel/2018/01/07/l-amande-reine-de-californie_5238487_4355770.html
[19] https://www.edf.org/media/nitrous-oxide-emissions-rice-farms-are-cause-concern-global-climate
[20] https://www.greenpeace.fr/mordue-de-viande-leurope-alimente-la-crise-climatique-par-son-addiction-au-soja/
[21] https://www.rtbf.be/info/societe/detail_apercu-du-monde-agricole-belge-vers-une-augmentation-de-la-productivite-infographies?id=9358099
[22] https://www.health.belgium.be/fr/animaux-et-vegetaux/vegetaux/organismes-genetiquement-modifies-ogm/mise-sur-le-marche-et-0
[23] https://www.lamarqueduconsommateur.be/produits/lait/
[24] https://www.retaildetail.be/fr/news/food/du-soja-local-pour-alpro
[25] http://www.cra.wallonie.be/img/page/2019-jppa/2.Roiseux%20%5BLecture%20seule%5D.pdf
[26] https://www.colruytgroup.com

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons