

Juillet 2004

# Le FORUM

des Spécialistes

ARTICLE VEDETTE:

## LA BOISSON IDÉALE!

PAR HELEN BISHOP-MACDONALD



## **L'apport important du secteur laitier à l'industrie des boissons**

### **La boisson idéale!**

Par Helen Bishop-MacDonald

Contrairement à tout autre aliment au monde, sauf le miel, la seule raison d'être du lait est d'être consommé. Bien sûr, on peut manger du porc et du maïs – toutefois, ce n'est pas la raison de leur existence. Les opinions peuvent diverger concernant la consommation de la viande et, en général, on ne connaît pas vraiment la nature des bananes et des carottes, entre autres. Ces « aliments » existent pour assurer la reproduction des plantes – non pas pour le bénéfice des humains.

Il est incontestable que le lait et le miel sont destinés à l'alimentation car les humains les consomment depuis au moins 10 000 ans. Le miel a offert son goût sucré et son énergie à un monde en ayant grandement besoin, mais il est plutôt faible en nutriments. Le lait, par contre, fournit presque tous les éléments nutritifs. À noter le mot « presque » – le lait n'est pas parfait. Il manque de fer et de vitamine C mais si vous vous retrouviez sur une île déserte et que vous ne pouviez avoir qu'un aliment, le lait serait le meilleur choix.

Le lait est-il un aliment ? Ou est-ce une boisson ? Eh bien, ce sont les deux à la fois et cette personnalité double a entraîné certaines difficultés quant à sa position sur le marché. En raison des propriétés unique du lait, on lui attribue son propre groupe d'aliments. Comme boisson, toutefois, il doit affronter plusieurs nouveaux aspirants qui aimeraient le faire tomber de son piédestal. Les jus, les boissons

gazeuses, les extraits de plantes enrichis, les bières et les vins luttent tous pour être reconnus à titre de boisson préférée des Canadiens.

Sur le plan de la nutrition, la bataille est gagnée d'avance. Le lait l'emporte sans contredit sur tous ses concurrents. Prenons l'eau par exemple : elle ne contient presque pas de nutriments, exception faite d'une infime quantité de calcium. L'eau embouteillée coûte encore plus que le lait mais on opte souvent pour des eaux « sur mesure » afin de paraître dans le vent. On a découvert que certaines de ces eaux embouteillées proviennent de robinets ordinaires tandis qu'une assez forte teneur bactérienne en contamine d'autres.

Mais quelle est la meilleure option ? En premier lieu, il faut sérieusement tenir compte de la teneur en eau très élevée dans le lait. Les t-shirts, les babillards, les contenants de lait en carton devraient tous arborer le message : Buvez du lait – c'est de l'eau à 90 p. cent! Alors qu'on a démontré irréfutablement que le battage sur la nécessité de boire huit verres d'eau n'était pas fondé, nous savons que bien des gens, les aînés en particulier, souffrent de déshydratation. Le lait constitue la solution parfaite à ce problème, en satisfaisant aux besoins en nutriments tout en fournissant le liquide nécessaire. De plus, le lait est un excellent régulateur de température :

un réfrigérant naturel par une journée torride d'été et, lorsque réchauffé (chocolat chaud, par exemple), une boisson réconfortante en hiver! La popularité actuelle des boissons fouettées illustre à quel point les consommateurs aiment le lait combiné à d'autres aliments. Parmi les groupes d'aliments énumérés dans le Guide alimentaire canadien pour manger sainement, deux groupes sont sous-consommés : les produits laitiers et les fruits et légumes. Les boissons fouettées (en autant qu'elles sont à base de lait et non d'extrait de soya) contribuent à accroître la consommation de ces deux groupes.

Pour quel autre aliment ou quelle autre boisson peut-on prétendre que si les Canadiens en consommaient juste trois ou quatre verres par jour, les coûts liés aux soins de santé baisseraient de 20 milliards de dollars sur une période de cinq ans. Une étude à cet effet a été publiée dans le prestigieux *American Journal of Hypertension*. Voyons si les colas peuvent donner de tels résultats!

Malgré l'avantage nutritionnel évident du lait, il faudra y ajouter un peu de « piquant » afin d'en stimuler la consommation. L'addition d'acide gras oméga-3 est déjà un pas dans la bonne voie – quel meilleur véhicule de nutraceutiques que le lait ? Les Japonais sont sur une piste intéressante avec l'utilisation du lait écrémé à la source de miso à forte teneur en calcium (soupe fort prisée au Japon; elle est habituellement à base de soja fermenté). Qui a dit que la soupe n'est pas un breuvage ? Cette soupe contient trois fois la quantité de calcium qu'on retrouve habituellement dans le miso et les Canadiens en deviennent de plus en

plus friands. En outre, le lait se prête à l'ajout de nutriments comme le fer, l'acide folique et la vitamine C (déjà disponibles dans certaines marques), et des ingrédients comme la pectine peuvent contribuer à de riches sensations buccales. Une fois que les autorités compétentes auront reconnu la valeur anticancérogène de l'acide linoléique conjugué (ALC), l'ajout de cette substance revêtira une importance considérable. Les gens pourraient même revendiquer un lait à plus forte teneur en gras!

Certes, de nombreuses boissons tirent déjà parti des qualités exceptionnelles du lait. Chaque jour, les gens exploitent la commodité de produits comme le déjeuner instantané — pour gagner du temps tout en s'assurant une bonne nutrition en début de journée. Les laits UHT aromatisés se retrouvent dans les repas préparés pour l'école ou le bureau et, grâce aux variétés toujours croissantes, leur consommation ne peut qu'augmenter.

Les aînés et les convalescents ont découvert la facilité avec laquelle ils peuvent consommer un produit comme *Ensure* — qui répond assez fidèlement à ce que son nom fait valoir : assurer une nutrition optimale lorsqu'il est impossible de prendre des repas réguliers. *Boost* est un produit semblable — il fournit tous les nutriments du lait et un peu plus d'éléments nutritifs.

Chez l'athlète, les boissons à base de lait sont idéales pour la récupération après l'activité physique ainsi que pour le bon maintien des os et des muscles durant l'entraînement. Il existe une vaste gamme de produits parmi lesquels

l'athlète peut choisir, mais le point commun est la convergence unique des nutriments du lait.

Récemment, des rapports de l'industrie ont révélé qu'au Canada, les ventes de breuvages nutraceutiques ont augmenté de plus de 20 p. cent entre 2000 et 2003. Également, le secteur des breuvages de régime a augmenté rapidement au cours des quatre dernières années, en croissance de plus de 100 p. cent. Même si certains suggèrent que ceux-ci sont de simple marchés à créneaux, les transformateurs secondaires canadiens auraient avantage à profiter de la croissance dans ces marchés particuliers parce que les breuvages de régime et nutraceutiques sont faits précisément de lait écrémé en poudre et de concentré protéique de lactosérum. Nous anticipons une croissance accrue dans cette catégorie car les consommateurs soucieux de leur santé et de leur poids recherchent des moyens plus pratiques de satisfaire leurs besoins nutritionnels et alimentaires.

On serait tenté de conclure que l'avantage de cette évolution est évident pour le transformateur secondaire : l'utilisation d'un produit de base (le lait) ou de ses dérivés aide leur produit fini à fournir un large éventail de nutriments à de nombreux groupes cibles différents... à un prix extrêmement raisonnable.

En bout de ligne, il faut se demander pourquoi les laits aromatisés très prisés n'ont pas été sucrés avec un produit tel le sucralose ou l'aspartame. Les yogourts contiennent des édulcorants synthétiques depuis des décennies, alors pourquoi pas ces délicieuses

boissons lactées ? Bon nombre de gens qui voudraient s'en délecter s'en privent en raison de leur teneur hypercalorique. Je suis certaine qu'ils en savoureraient une version allégée. Le lait est certainement la boisson idéale... nous devons profiter de son plein potentiel!

À vrai dire, il se peut que de telles boissons édulcorées de façon synthétique existent déjà. Bien sûr que je n'ai pas goûté à toutes les boissons lactées au Canada... mais je suis prête à me sacrifier pour y arriver!