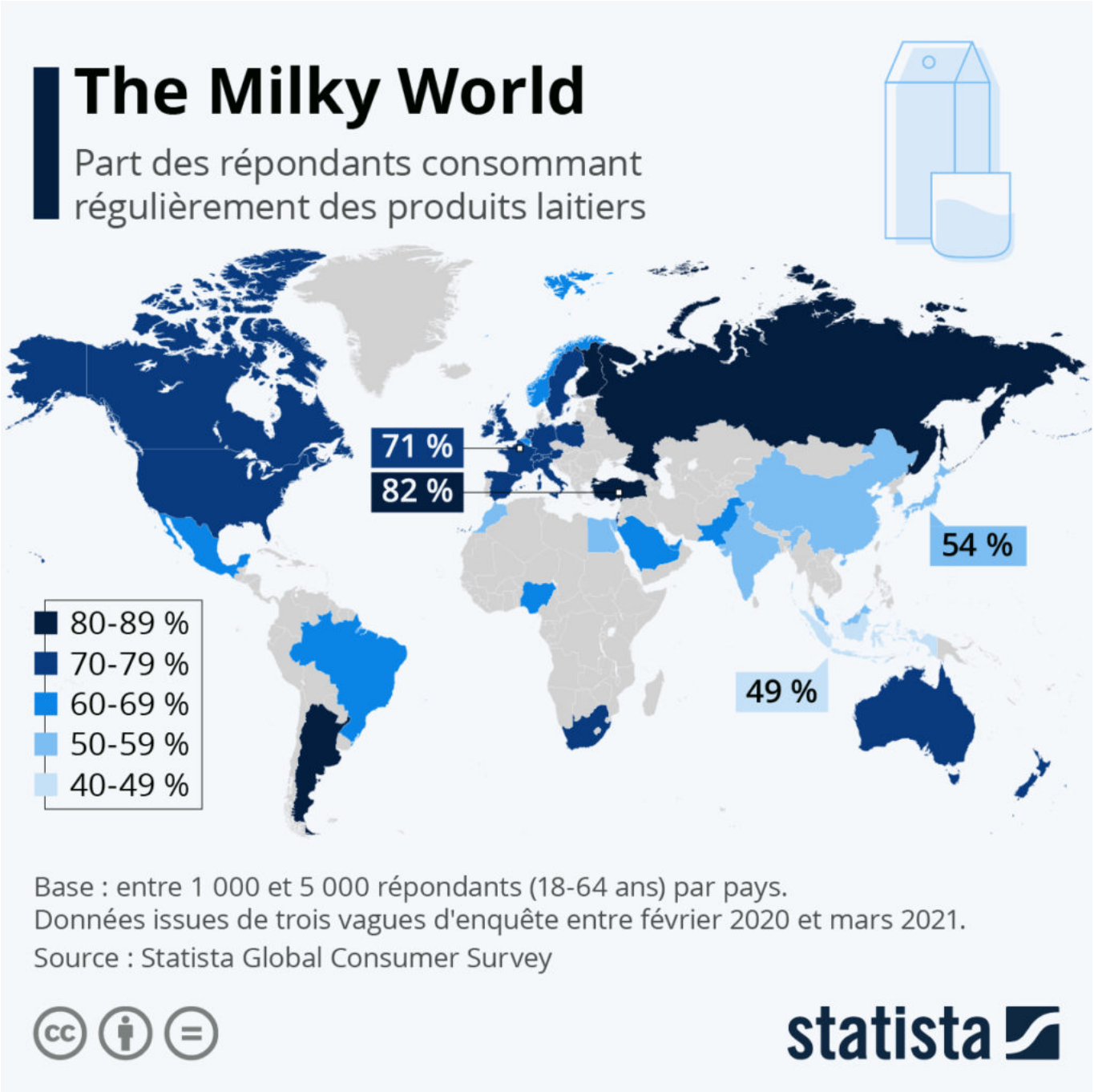
Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 22 novembre 2026

Quel est le lait le plus écologique ?



Aujourd'hui, c'est la journée mondiale du lait. Retour sur les niveaux de consommation par

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 22 novembre 2026

pays ainsi que sur l'impact environnemental pour produire 1 litre de lait.

La Journée mondiale du lait, qui a lieu le 1er juin depuis 2001, fait partie des nombreuses journées initiées par les Nations Unies, en l'occurrence par la FAO (Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture). Son but initial était de promouvoir la consommation de lait au niveau international.
Au vu de notre graphique, issu des données du Global Consumer Survey de Statista, on peut se demander si une telle promotion est encore nécessaire : dans la quasi-totalité des 38 pays indiqués sur notre carte du monde, la majorité de la population consomme en effet régulièrement des produits laitiers (lait, yaourt, fromage, etc.). Dans l'Hexagone, ce sont 71 % des personnes interrogées.
Si les produits laitiers sont une source de protéines et de vitamines, ses vertus sont aussi régulièrement remises en question. L'adage veut que boire du lait renforce nos os, car il contient du calcium et protège contre l'ostéoporose. Mais si les produits laitiers sont une importante source de calcium, ils ne sont de loin pas la seule. Et contre l'ostéoporose, l'apport d'autres vitamines – notamment la vitamine D et K – jouent un rôle décisif tout comme l'exercice physique.
Le lait peut également être vu de manière critique du point de vue du bien-être animal, les vaches modernes étant devenues de véritables machines à lait. Si une vache laitière produisait 3395 litres de lait par an en 1960, ce chiffre atteignait les 8500 litres en 2020.

Impact du lait de vache
Quel est le lait (animal ou végétal) le plus 'écologique' ? Une production alimentaire écologique dépend de nombreux facteurs environnementaux tels que la consommation d'eau, l'exploitation des terres ou encore les émissions de CO2 qu'elle provoque.
Notre graphique Statista se base sur des données du Science Magazine via le New York Times pour comparer l'empreinte écologique de différents types de lait. Sans grande surprise, le lait de vache se révèle être le 'plus gros pollueur' parmi les différentes formes de lait examinées, aussi bien en matière d'émissions de dioxyde de carbone que de consommation d'eau. L'énorme consommation de 628 litres d'eau pour un litre de lait produit est en effet sans égale.
Même le lait végétal le plus gourmand en eau, le lait d'amande, n'atteint que 60 % de ce niveau de consommation, alors que le lait de riz cause moins de 40 % des émissions de CO2 générées par le lait de vache. En revanche, le lait de soja et le lait d'avoine ne nécessitent qu'une fraction de l'eau utilisée pour la production du lait de vache.
Il existe toutefois – outre le type de lait – un autre facteur non négligeable dans le détermination de l'impact environnemental : le type de production. Une étude de l'université de Cambridge a par exemple montré que l'on pouvait réduire significativement l'empreinte carbone du lait de vache en passant à un élevage durable basé sur le pâturage.

De Claire Jenik pour Statista

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 22 novembre 2026

