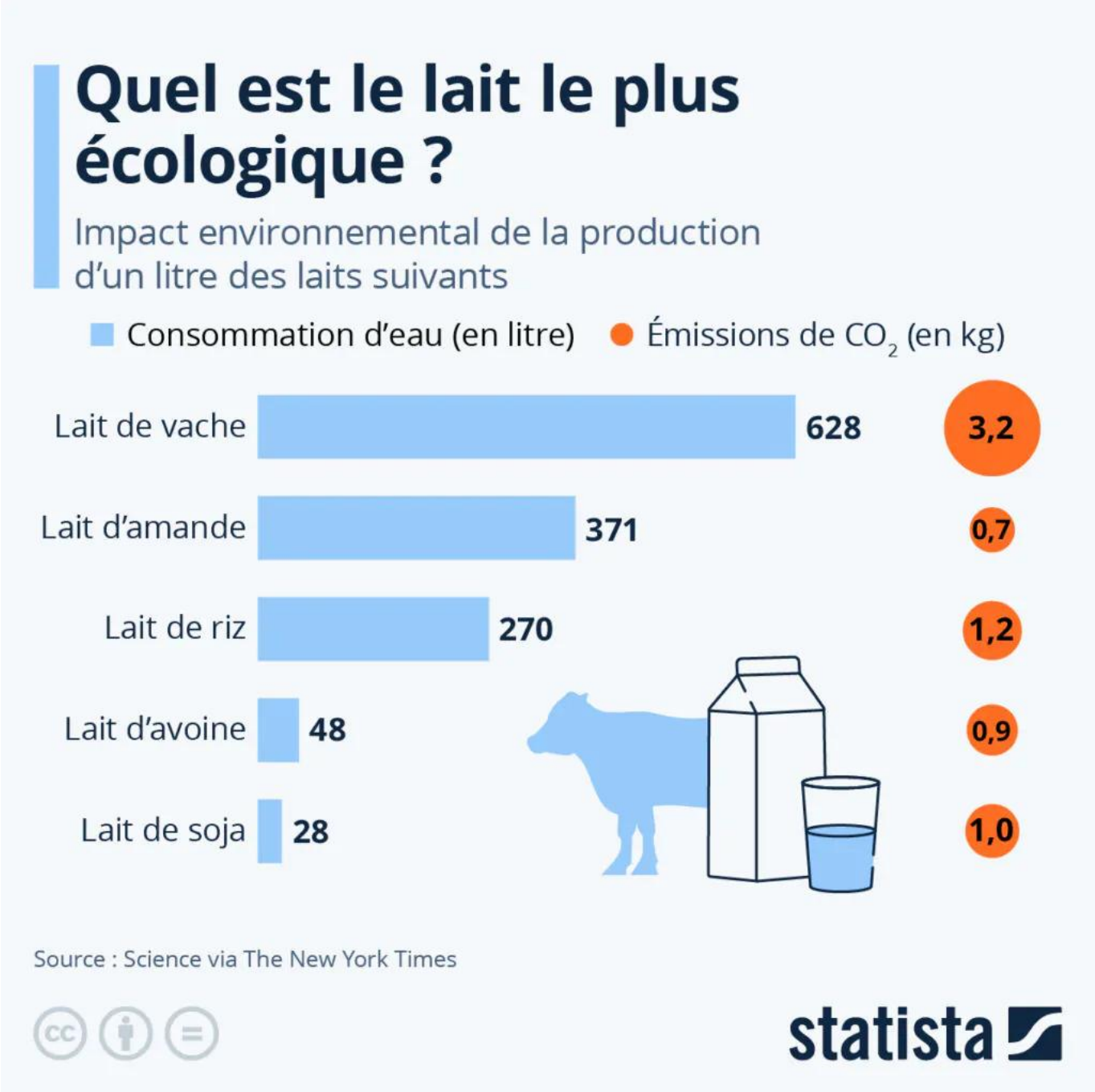
Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 31 octobre 2026

Quel est le lait le plus écologique ?



L'impact environnemental de notre production alimentaire est multiple. Consommation d'eau,

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 31 octobre 2026

exploitation des terres, émissions de CO2, … les aliments que nous consommons ont une empreinte écologique, qui peut varier de façon importante. C'est par exemple très évident dans le cas du lait et de ses alternatives végétales.

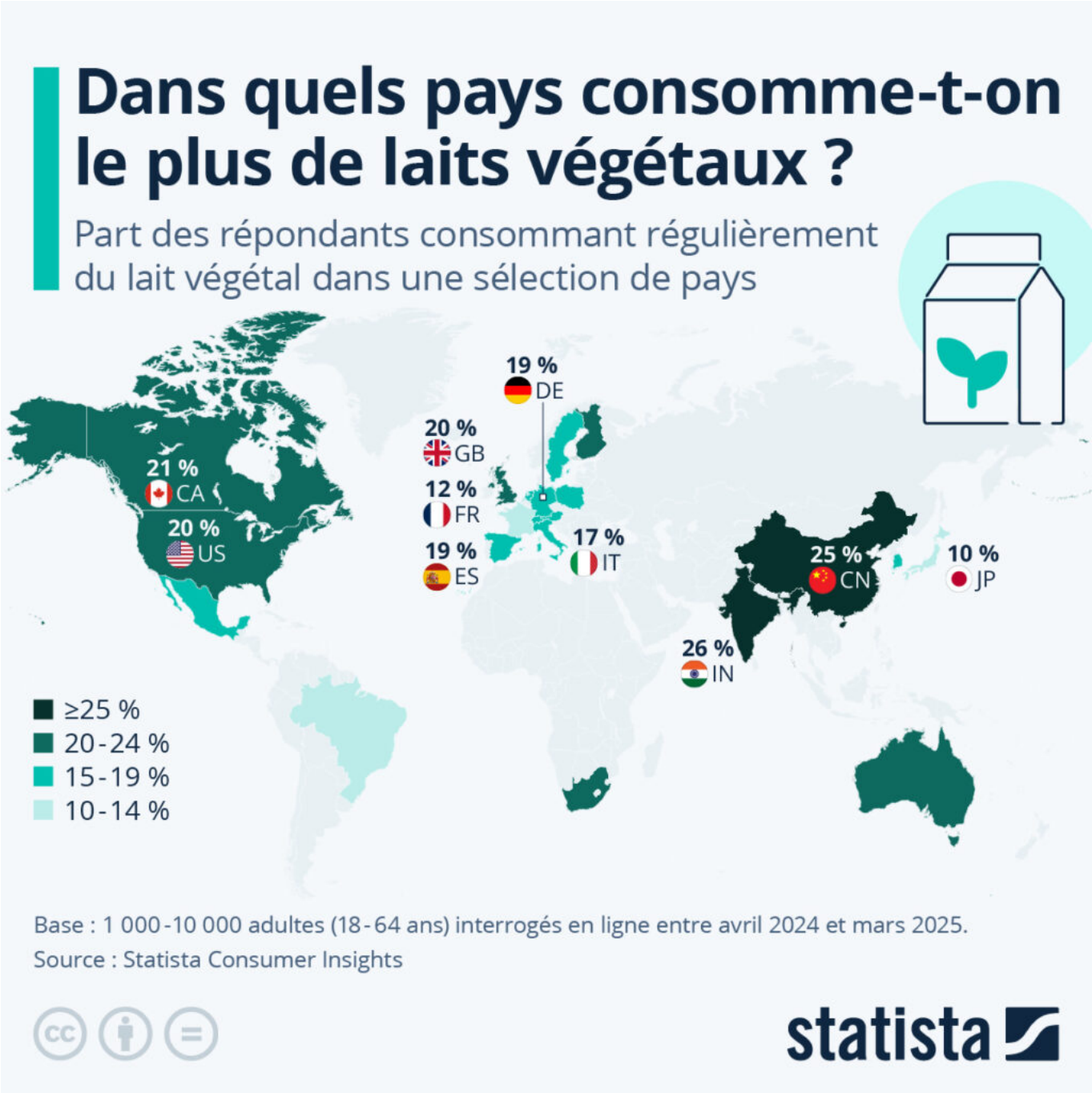
Comme le montre notre infographie, basée sur des données du magazine Science compilées par le New York Times, 628 litres d'eau sont nécessaires à la production d'un litre de lait de vache. Même le lait végétal le plus gourmand en eau, le lait d'amande, n'atteint que 60 % de ce niveau de consommation, alors que le lait de soja et le lait d'avoine ne nécessitent qu'une fraction de l'eau utilisée pour la production du lait de vache.

Le lait de vache est également mauvais élève pour ce qui est des émissions de CO2, puisque la production d'un litre de lait de vache entraîne l'émission d'environ 3,2 kg d'équivalent CO2. Par comparaison, le lait de riz cause moins de 40 % des émissions de CO2 générées par le 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.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 31 octobre 2026



Laits végétaux : où en consomme-t-on le plus et le moins ?

De plus en plus de personnes dans le monde renoncent aux produits laitiers, en partie à cause de leur importante empreinte environnementale, et l'offre croissante de produits de substitution permet aux consommateurs de passer facilement des produits d'origine animale aux produits d'origine végétale. Si la part des buveurs de lait dans le monde est encore nettement plus élevée, la population qui consomme

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 31 octobre 2026

régulièrement du lait végétal comme le lait de soja ou d'avoine est néanmoins considérable, surtout en Asie et dans les pays arabes.

Selon les données récoltées par Statista dans le cadre des Consumer Insights, l'Inde et la Chine sont les pionniers dans ce domaine : 26 % des personnes interrogées en Inde, et un quart des personnes interrogées en Chine, déclaraient en effet consommer régulièrement du lait végétal.

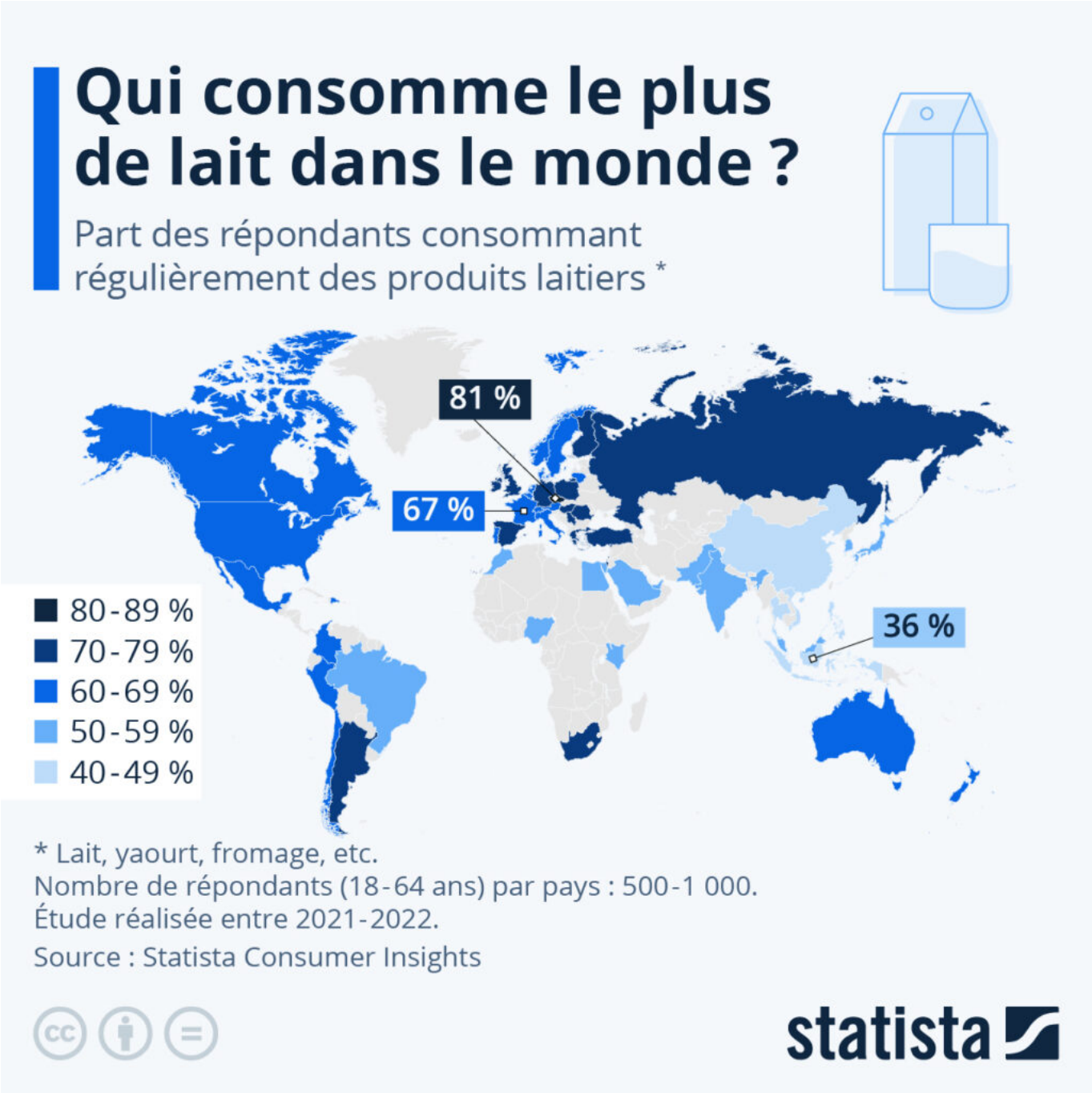
En France, seuls 12 % des répondants à l'enquête consommaient régulièrement des substituts aux laits d'origine animale. Ils étaient 21 % au Canada, 20 % aux États-Unis, 19 % % en Allemagne et en Espagne et 17 % en Italie. Des pays inclus dans l'enquête, seul le Japon présentait une part de consommateurs de lait végétal plus faible que la France, puisque seulement 10 % des personnes interrogées dans le pays disaient en consommer régulièrement.

De Valentine Fourreau pour Statista

Qui consomme le plus de lait dans le monde?

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 31 octobre 2026



Dans majorité des pays indiqués sur notre carte du monde basée sur les données du Statista Global Consumer Survey, la population consomme régulièrement des produits laitiers (lait, yaourt, fromage, etc.). Dans l'Hexagone, ce sont 67 % des personnes interrogées.

Si les produits laitiers sont une source de protéines et de vitamines, ses vertus sont aussi régulièrement

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 31 octobre 2026

remises en question, comme l'illustre un article de la BBC. 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 cette maladie, 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 en France produisait 3395 litres de lait par an en 1960, ce chiffre atteignait les 8500 litres en 2021. De plus, la production de lait de vache a un impact plus important sur l'environnement et le climat que les autres types de lait, comme le montre un autre graphique de Statista.

De Claire Villiers pour Statista