

## Lait d'avoine #A68

**423** =2'38" Merc.6 nov. à 20h10, **vendredi 8/11/2025 à 7h18**, sam.9/11 à 8h57&18h50 **Sem.S24-45**

Bonjour mes amis ☺ Depuis quelques années le lait de vache a mauvaise presse, alors que les laits végétaux ont le vent en poupe et se multiplient dans les rayons des supermarchés, lait d'amande ou d'avoine en particulier. Alors, faut-il suivre la mode et boire du lait d'avoine et du lait d'amande ? On se dit que ça doit être bien, car l'avoine et les amandes sont de bons aliments, chacun dans sa catégorie. Oui, beaucoup d'études scientifiques sérieuses montrent que ceux qui mangent régulièrement **des amandes** ont moins de problèmes cardiaques ou de sur-poids que les autres, malgré les calories qu'elles contiennent. Il semble aussi que la consommation d'amandes diminue le vieillissement de la peau et celui du cerveau. D'autres études suggèrent qu'un petit-déjeuner à base **d'avoine** est préférable aux céréales de riz soufflé ou de pétales de maïs. Préférable car digéré plus lentement, et limitant donc le pic de glycémie qui suit un repas trop digeste. A la longue, ces pics de glucose favorisent la prise de poids et le diabète, surtout qu'un pic est suivi d'une hypoglycémie, qui donne la fringale: on ne tient pas jusqu'au déjeuner ! De plus le son d'avoine contient des bêta-glucanes qui diminuent le cholestérol du sang, ce qui protège le cœur et les artères.

Sur la base de ces études on aurait pu croire que les laits d'amande et d'avoine seraient des boissons géniales, pour ceux qui se méfient du lait de vache. Il n'en est rien, car boire un liquide c'est pas pareil que manger un aliment. Ainsi, manger une orange c'est bon pour la santé, mais boire du jus d'orange c'est plutôt mauvais. Et bien, comme le jus d'orange, le lait d'avoine contient des glucides rapides, digérés trop vite, qui donnent ces pics de glucose néfastes dans le sang. Quant au lait d'amande il ne contient presque aucun nutriment utile : très peu d'amande mais beaucoup d'additifs. Le lait de vache est bien préférable, car il contient abondance de protéines de qualité et plein de calcium très digeste, deux nutriments indispensables pour construire et maintenir nos os et nos muscles. Et pour ceux qui ne peuvent pas boire de lait, par intolérance au lactose ou allergie aux caséines, ce ne sont pas des laits végétaux qu'il leur faut, mais des sardines et des œufs. Et pour ceux qui sont végétariens pour limiter le réchauffement climatique, le meilleur choix semble de manger des légumineuses : pois chiches, soja ou haricots. Désolé, mais je ne peux pas vous recommander ces soi-disant "laits" végétaux ☺ bon appétit mes amis