

Publié le 13 mai 2011 à 07h10 | Mis à jour à 11h09

## Faut-il interdire le lait au chocolat à l'école?



«Mieux vaut que les jeunes boivent du lait au chocolat que pas de lait du tout, dit Paul Boisvert, expert en nutrition à l'Université Laval. Mais, il ne faudrait pas qu'ils en boivent tous les jours. C'est un compromis, ce n'est pas l'idéal.»

Photo: fournie par le California Milk Processor Board



**Marie Allard**

La Presse

La croisade du chef-vedette Jamie Oliver contre le lait aromatisé servi dans les écoles porte ses fruits. Les cafétérias du district de Los Angeles United, deuxième parmi les plus peuplés du pays, n'offriront ni lait au chocolat ni lait à la fraise à l'automne, emboitant le pas à d'autres districts des États-Unis. «Quand les enfants boivent du lait au chocolat et à la fraise chaque jour à l'école, ils consomment presque 2 gallons (7,57 litres) de sucre ajouté par année», dénonce le chef sur son site internet [www.jamieoliver.com](http://www.jamieoliver.com).

La consommation de lait risque de dégringoler dangereusement chez les jeunes, répliquent ses opposants. Elle diminue précisément de 35% dans les écoles qui bannissent le lait aromatisé, selon le Milk Processors Education Program. Si bien que certains districts reculent.

Ici? Le virage santé entrepris en 2007 dans les cafétérias scolaires du Québec a éliminé

les boissons gazeuses et les faux jus. Mais la vente de lait au chocolat est acceptée... à condition qu'il ne soit pas trop sucré. «On recommande de conserver uniquement les laits aromatisés contenant moins de 30 g de sucre par 250 ml, a indiqué à La Presse Esther Chouinard, porte-parole du ministère de l'Éducation. Cette recommandation a été faite en considérant que le lait aromatisé a une bonne valeur nutritive (il contient du calcium, des protéines, des vitamines A et D).»

### 80% des ventes des distributrices

«Le lait au chocolat est très populaire chez les jeunes», a observé Paul Boisvert, spécialiste des orientations publiques en nutrition à l'Université Laval. En effet: la boisson chocolatée accapare 80% des ventes de lait dans les distributrices des écoles en 2009, selon des chiffres rapportés dans Le Soleil!

Le lait au chocolat ne représente que 7% de la consommation totale de lait de l'ensemble de la population, font valoir les Producteurs laitiers du Canada. Néanmoins, «une hausse de 4% des ventes de lait au chocolat a été enregistrée au Québec de décembre 2009 à décembre 2010», a rapporté François Dumontier, porte-parole de la Fédération des producteurs de lait du Québec.

Natrel et la Fédération ont financé l'installation de 68 distributrices dans les écoles secondaires, «qui distribuent lait blanc, lait au chocolat et parfois lait à la fraise, a dit M. Dumontier. Natrel a cependant retiré toutes celles qui affichaient des marques de barre de chocolat (Hershey, etc.)». Les laits frappés Hershey chocolat, Hershey Biscuits et crème ou Oh Henry! chocolat contiennent trop de sucre (jusqu'à 39 g par 250 ml) pour être conformes.

Et les portions? Boire un gros carton de 500 ml de lait chocolaté, c'est engloutir 340 calories et 56 g de sucre. La politique Pour un virage santé à l'école recommande «d'éliminer autant que possible les gros formats (plus de 384 ml)», a indiqué Mme Chouinard. Or, la Commission scolaire de Montréal vend toujours des cartons de 500 ml de lait au chocolat, selon la liste des prix en vigueur dans ses cafétérias en 2010-2011. Même chose à l'école secondaire de Rochebelle, de Québec.

### Sain, le lait au chocolat?

«C'est sûr que l'aliment santé, c'est le lait blanc, tranche Paul Boisvert, de l'Université Laval. Le lait au chocolat, c'est un compromis qu'on fait pour améliorer la qualité nutritionnelle des boissons que les jeunes consomment. On veut diminuer la consommation de boissons sucrées, qui a triplé en 25 ans, et augmenter celle de lait, qui a chuté de 25% durant la même période.» Près de 40% des enfants de 4 à 9 ans ne consomment pas suffisamment de produits laitiers, selon Statistique Canada. Chez les adolescents de 10 à 16 ans, c'est pire: 60% des garçons et 80% des filles n'en boivent pas assez. Le lait leur fournit calcium et vitamine D, «dont les jeunes manquent de façon importante», note M. Boisvert. «Même s'il y a du sucre dans le lait au chocolat, ça reste un aliment acceptable, juge Alexandra Leduc, nutritionniste. Certains ne contiennent pas plus de sucre qu'un jus de fruit pur à 100%.» Il reste que le lait au chocolat Québécois contient aussi du colorant, des sulfites, du sel, de la carraghénine (épaississant et stabilisant) et de l'arôme artificiel. Différentes études citées par les Producteurs laitiers du Canada indiquent que les jeunes qui boivent du lait aromatisé boivent plus de lait - et moins de boissons gazeuses - que ceux qui ne le font pas. Ils ne consomment pas plus de calories ni même plus de sucre dans l'ensemble de leur régime.

Partager

Recommander

9

12

publicité

#### Annonces Google

##### **Biscuitavoine et chocolat**

Débutez votre Journée avec les Céréales Kashi, Echantillon Gratuit  
[www.Kashi.ca/Cereales](http://www.Kashi.ca/Cereales)

##### **Régime alimentaire**

Découvrez des conseils pour prendre en charge l'ostéoporose  
[www.santedesos.ca](http://www.santedesos.ca)

##### **Intervention jeunes**

Intervention auprès des jeunes Certificat Université de Montréal  
[www.fep.umontreal.ca/intjeunes](http://www.fep.umontreal.ca/intjeunes)

© 2000-2011 Cyberpresse inc., une filiale de Gesca. Tous droits réservés.