**10 choses à savoir sur les aliments sans produits laitiers/d’origine végétale**

1. Les aliments sans lactose sont des produits laitiers dont on a éliminé le lactose. « Sans lait », en revanche, signifie que les aliments concernés ne contiennent aucun produit laitier. Ces aliments sont fabriqués à partir de végétaux ou de noix.
2. Bien qu’ils présentent certains avantages, les produits laitiers ne sont pas indispensables dans notre alimentation. Bon nombre de leurs bienfaits pour la santé se retrouvent d’ailleurs dans d’autres aliments.

1. Si vous aimez les produits laitiers, mais que vous souhaitez vous lancer dans un régime qui les exclut, vous pourriez craindre de devoir vous priver de certains de vos produits préférés, comme le chocolat ou le yaourt. Sachez qu’il existe de nombreux substituts tout aussi savoureux que leurs variantes lactées.
2. Le chocolat, ou du moins le beurre de cacao qui le compose, est, en fait, naturellement exempt de produits laitiers. Les marques ajoutent généralement du lait sous forme d’huile de beurre, de matière grasse laitière, de matière sèche de lait ou de lait en poudre pour fabriquer leurs barres de chocolat.
3. Contrairement à une croyance très répandue, les produits laitiers ne sont pas la seule source de nutriments et de minéraux essentiels pour l’organisme humain.
4. Étant donné que 65 % de la population mondiale (<https://ghr.nlm.nih.gov/condition/lactose-intolerance>) présente une capacité réduite à digérer le lactose, vous pourriez souhaiter supprimer une partie des produits laitiers que vous consommez quotidiennement.
5. 40,1 %\* des consommateurs européens consomment aujourd’hui plus d’aliments exempts de produits laitiers qu’il y a cinq ans.
6. 41,2 %\* des consommateurs européens envisagent d’intégrer davantage de produits d’origine végétale à leur alimentation à l’avenir.
7. 83,82 %\* des consommateurs européens se considèrent susceptibles d’acheter du chocolat exempt de produits laitiers, même s’ils ne souffrent pas d’allergie ou d’intolérance aux produits laitiers.
8. 39,25 %\* des consommateurs européens pensent que le chocolat sans produits laitiers est assurément moins savoureux et moins crémeux que sa variante à base de produits laitiers. Cette idée fausse, largement répandue, doit faire place au fait que le chocolat sans produits laitiers peut être aussi savoureux, crémeux et bon que les autres chocolats.

**À propos de l’enquête**

L’enquête en ligne exclusive de Barry Callebaut a été réalisée en janvier 2020 à l’aide de la plateforme d’étude de marché Qualtrics. Elle ciblait les consommateurs de plus de 18 ans dans six pays : Allemagne, Belgique, Espagne, France, Italie et Royaume-Uni. L’objectif consistait à étudier l’évolution des habitudes alimentaires et des attitudes des consommateurs à l’égard des produits *vegan* ou d’origine végétale. Les participants ont été sélectionnés pour être représentatifs de la population de chaque pays et recrutés via un panel de recherche en ligne. Au total, 1 800 réponses ont été recueillies, soit 300 réponses par pays.

L’enquête a utilisé les définitions suivantes :

Produits végétariens : produits fabriqués sans viande, volaille, gibier, poisson ou crustacés, mais qui peuvent être fabriqués avec des produits laitiers ou des œufs.

Flexitarien : régime alimentaire mixte, principalement végétarien avec une consommation occasionnelle de viande.

Aliments *vegan*/d’origine végétale : produits fabriqués sans ingrédients d’origine animale, mais pouvant contenir des traces de produits laitiers.