

FAUSSES CROYANCES ET PRÉJUGÉS

Le lait de brebis et le lait de chèvre contiennent plus de calcium que le lait de vache ?

Bien que communément confondus, la brebis et la chèvre sont deux espèces d'animaux bien distinctes. Leur lait au goût particulier est consommé depuis presque 11 000 ans partout dans le monde entier. Essentiellement transformés sous forme de fromage, en raison de leur goût marqué, on les a vu réapparaître dans de nombreux commerces spécialisés et de nombreuses bergeries ont ouvert leurs portes au consommateur.



Le lait de chèvre provient de la chèvre domestique, espèce de mammifères herbivores ruminants appartenant à la sous espèce caprin de la famille des bovidés. Il s'agit d'un animal de petite taille à cornes arquées ou pas qui se distingue de la brebis par sa queue relevée. Le mâle est appelé bouc et les petits chevreaux ou cabris.

Le profil nutritionnel du lait de chèvre est très proche de celui du lait de vache. Il contient la même quantité de macro-et de micronutriments. La différence se fait au niveau des molécules mêmes : les protéines contiennent un peu moins de caséine et les globules lipidiques sont plus petits. Ceci rend le lait plus digeste. Toutefois, ce lait ne convient pas aux personnes intolérantes au lactose (il en contient 5 % comme le lait de vache) et aux personnes allergiques aux protéines de lait de vache. Les fromages au lait de chèvre sont le pélardon, le picodon, le cabécou, etc.

Le lait de brebis provient de la brebis, mammifère ruminant herbivore appartenant à la sous espèce ovins de la famille des bovidés. Le mouton est le mâle châtré destiné à la boucherie,

le mouton non châtré est le bélier. La brebis est la femelle du bélier. Les petits se nomment agneaux ou agnelles.

Le profil nutritionnel du lait de brebis est différent de celui du lait de vache. Il contient plus de protéines (5,5 g pour 100 ml contre 3 g pour 100 ml pour le lait de vache), plus de matières grasses (7 g pour 100 ml contre 4 g pour le lait de vache) et plus de calcium (180 mg pour 100 ml contre 120 mg pour le lait de vache). Ce lait contient deux fois plus de vitamine A sous forme active et pas de bêta-





rotène d'où cette blancheur extrême du lait de brebis par rapport au lait de vache. Cette différence de composition donne à ce lait des caractéristiques de coagulations différentes : le lait de brebis coagule plus vite et donne un « coagulum » plus ferme que le lait de vache. Il résiste aussi bien à la contamination. Ce coagulum ou masse coagulée grâce à la présure donne des fromages très typés tels que feta, roquefort, pecorino et ricotta, etc. Ces différences de composition seraient dues à la génétique primaire des brebis (ancienne espèce non hybridée) et à leur alimentation contrôlée (riche en herbe, foin, épeautre et son de lin le tout extrudé par pression donc sans produits chimiques.

Ces laits ont mis du temps à réapparaître en raison de leur moins bon rendement. Une vache produit 9000 litres/an et une brebis 290 litres/an. Le prix courant est de 3 euros le litre et on peut en trouver jusqu'à 6 euros. Ce qui en fait peut être un produit moins accessible.

Consommer 2 à 3 portions de produits laitiers par jour sous forme de lait de vache, de chèvre, de brebis est tout à fait conseillé.

Varier la nature de ces produits laitiers : lait, yaourt, fromages divers. Les 3 laits contiennent du lactose et ne sont donc pas conseillés aux personnes intolérantes au lactose. Ils contiennent les mêmes protéines que le lait de vache. Ils ne conviennent donc pas aux personnes allergiques aux protéines de lait de vache. Les allergies croisées entre les différentes espèces animales ne sont pas rares.

Les 3 laits ne sont pas conseillés pour l'alimentation du nourrisson et de l'enfant en bas âge de moins de 1 an. Préférer l'allaitement maternel et les laits infantiles (à base de lait de vache ou de chèvre). Ces derniers ont été modifiés et améliorés pour mieux répondre aux besoins spécifiques des petits. De 1 à 3 ans, préférer les laits de croissance. Introduire le lait de vache ou de chèvre au plus tôt après 18 mois voire après 3 ans. Le lait de brebis contient plus de calcium mais la différence n'étant pas significative, cela ne justifie pas de remplacer le lait de vache par du lait de brebis (d'autant qu'il est plus gras)

TABLEAU COMPARATIF DES DIFFÉRENTS LAITS

	Lait de vache	Lait de chèvre	Lait de brebis
Matières grasses (100 ml)	3,9 g	3,5 g	7,0 g
Glucides (100 ml)	4,8 g	4,4 g	5,1 g
Dont Lactose	4,8 g	4,4 g	4,9 g
Protéines (100 ml)	3,2 g	3,1 g	5,4 g
Énergie (100 ml)	66 kcal	60 kcal	95 kcal
Calcium (100 g)	120 mg	120 mg	180 mg

