

Lait de brebis et de chèvre

Les laits de brebis et de chèvre diffèrent l'un et l'autre du lait de vache, mais présentent aussi entre eux des différences notables concernant certains critères. Ils sont de plus en plus appréciés, non seulement sous forme de fromage, mais aussi sous celles de lait de consommation et de yogourt.

Le lait de brebis contient nettement plus de matière grasse et de protéines que les deux autres laits, et donc davantage de vitamines liposolubles (A et E). Il présente aussi une teneur relativement élevée en calcium.

Composition par 100 ml	Lait de vache (entier)	Lait de brebis	Lait de chèvre
Energie	67 kcal/278 kJ	104 kcal/434 kJ	70 kcal/292 kJ
Eau	87 g	82 g	87 g
Matière grasse	3.9 g	7.0 g	4.3 g
Protéines	3.3 g	5.5 g	3.4 g
Lactose	4.8 g	4.7 g	4.4 g
Calcium	120 mg	190 mg	130 mg
Vitamine A	0.04 mg	0.07 mg	0.05 mg
Vitamine D	0.09 µg	0.16 µg	0.25 µg
Vitamine E	0.12 mg	0.20 mg	0.10 mg

Un taux de lactose semblable

Les personnes sensibles au lactose doivent tester prudemment leur réaction au lait de chèvre ou de brebis, mais aussi aux produits laitiers correspondants (yogourt, séré, sérac, etc.). Seuls sont sûrement tolérés les fromages au lait de chèvre ou de brebis affinés (fromages à pâte dure): le lactose y est éliminé au cours de l'affinage, si bien que le produit fini n'en contient plus.

Composition protéique et tolérance

Les trois laits précités présentent des différences considérables quant aux protéines qu'ils contiennent. Le lait de vache contient environ 80 % de caséines et 20 % de protéines lactosériques. Les laits de brebis et de chèvre contiennent par contre moins des premières et davantage des secondes. Cette différence est un facteur dont il faut tenir compte en cas de problèmes de tolérance à la fraction protéique.



Les protéines lactosériques étant thermosensibles, elles sont dénaturées par la cuisson. Elles sont également modifiées lorsque le lait est transformé en fromage, en yogourt ou en séré. Il se peut donc que les personnes allergiques ou intolérantes aux protéines lactosériques supportent bien la consommation de petites quantités de lait de vache, de brebis ou de chèvre cuit, ou encore celle de fromage et de yogourts fabriqués avec ces laits.

Il en va tout autrement des caséines, qui sont thermostables. Les personnes allergiques à ce type de protéines ne supportent ni le lait de vache, de brebis ou de chèvre, ni les produits laitiers correspondants.

Les réactions allergiques et les niveaux de tolérance, respectivement d'intolérance différant d'un individu à l'autre, toute personne sensible doit tester sa sensibilité au lait et aux produits laitiers de manière prudente, quelle que soit l'espèce dont provient le lait; pour cela, il convient de procéder par petites quantités. En cas d'aggravation des symptômes, il est judicieux de consulter un allergologue.

Pour de plus amples informations

Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Relations publiques /Centre de compétences « lait »
Regula Thut Borner
Diététicienne diplômée ES
Weststrasse 10
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 58
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch