

Info NATURATA



Le lait – de l’or blanc ?



○ Autrefois, on désignait le lait comme étant l’or blanc de l’alimentation. Aujourd’hui – suite à des méthodes d’élevage non adaptées aux besoins des animaux – beaucoup de personnes l’ont complètement banni de leur alimentation. Le lait est donc d’un côté préconisé – de l’autre côté refusé. Cette situation invite à se consacrer un peu plus à son sujet.



Le mot *lait* désigne – selon la législation sur les denrées alimentaires – uniquement le lait de vache. En ce qui concerne le lait d’autres espèces animales, l’indication de l’espèce est obligatoire. On parle alors de lait de chèvre, de lait de brebis etc. Le lait fait partie de notre alimentation depuis plus de 10.000 ans, alors que les bergers commençaient à traire les animaux de leurs troupeaux. La consommation de produits laitiers se répandait des steppes africaines vers les steppes asiatiques – ainsi qu’en Europe. Partout où il y avait des pâturages pour des vaches, des chèvres et des brebis, des produits laitiers enrichissent l’alimentation. Aujourd’hui, on peut observer un tel développement en Chine : ce pays a augmenté le nombre de ses troupeaux jusqu’à devenir le producteur mondial principal de produits laitiers. En Chine, la consommation de produits laitiers a bien augmentée : l’intolérance au lactose, jadis très répandue dans ces contrées, pouvant être évitée, en accoutumant les enfants immédiatement après la période d’allaitement, à la consommation de lait de vache.

Pourquoi, en vue du développement des enfants, le lait est-il tellement estimé ? Eh bien, c’est tout simple : le lait est un aliment complet qui fournit tous les éléments nutritifs nécessaires au développement des enfants. En Europe, l’approvisionnement des enfants en protéines est déjà garanti par d’autres aliments d’origine végétale et animale. Comparé à d’autres pays, nous n’apprécions le lait donc plus tellement. Dans les autres pays par contre, on est content si cet aliment de base est à disposition des enfants. Au Luxembourg, on consomme environ 75 kg de lait par personne et par an. En Allemagne la consommation est de 79 kg. Ceci correspond à environ un verre de lait par jour auquel s’ajoutent encore des produits laitiers acidulés comme le yaourt, le fromage blanc, le lait caillé et le fromage.

La qualité du lait

La qualité du lait dépend de plusieurs facteurs. Bien sûr, la vache, sa race et son état de santé sont d’une grande importance. Les animaux, élevés selon les principes de l’agriculture biodynamique, portent leurs cornes. L’élevage est adapté aux besoins des animaux, qui eux bénéficient de plein air et d’une alimentation biologique produite en quasi-totalité au sein de l’exploitation même. La qualité de la nourriture des animaux se reflète dans la qualité du lait. Ainsi, il a été démontré que la mise en pâture ainsi que le fourrage vert, dont profitent p.ex. les vaches élevées sur une ferme biologique, améliorent la qualité du lait : le lait est alors plus riche en acides gras insaturés (acide linoléique conjugué; acides gras oméga-3). Pour des raisons d’hygiène et pour prolonger la date limite de conservation, le lait qu’on peut acheter dans le commerce, a été chauffé. Cette mesure est d’ailleurs dictée par la loi. La méthode de chauffage la plus connue et la plus douce est la pasteurisation : pendant quelques secondes seulement, la température du lait est augmentée à 72-74 °C. Pour que le lait se conserve davantage, des températures plus élevées sont

nécessaires. Le lait ESL (ESL = Extended Shelf Life) se conserve encore plus longtemps. Il se garde au réfrigérateur, tel le lait pasteurisé, avec la différence qu'il se conserve pendant au moins trois semaines. Il existe des méthodes de conservation du lait bien différentes. Le lait UHT, se conservant le mieux, représente le lait le plus chauffé. Ainsi, sans être réfrigéré et, la boîte de lait étant fermée, le lait UHT se conserve pendant des mois entiers. Il ne contient plus de microorganismes vivants, comme p.ex. des lactobacilles, qui pourraient acidifier le lait. Après ouverture, le lait UHT doit cependant, lui aussi être réfrigéré et devient périssable.

Normalement, la crème s'accumule à la surface du lait. Pour empêcher la séparation du lait et de la crème, le lait est donc homogénéisé. Pour préserver la qualité du lait, cette méthode n'est pourtant pas acceptée lors de la mise en bouteille de lait biodynamique. Ainsi, on trouve toujours un dépôt de crème sur ce type de lait. La plupart des autres types de lait sont par contre homogénéisés.



Le lait se distingue par sa teneur en lipides : ainsi le lait entier renferme environ 3,5 % de matière grasse et le lait demi-écrémé environ 1,5 %. Le lait à teneur réduite en matière grasse contient bien sûr moins de calories. Toutefois, sa teneur en vitamines liposolubles est réduite elle-aussi. C'est le consommateur qui doit choisir le produit laitier qui lui convient le mieux.

La valeur nutritive du lait

Le lait de vache contient des protéines laitières, du lactose et des lipides (la crème). En plus, il contient des vitamines solubles (p.ex. les vitamines B2 et B6). Le lait et les produits laitiers sont d'importantes sources de vitamine B2. La vitamine B12 – seulement présente dans des produits d'origine animale – se retrouve elle-aussi dans le lait, et les végétariens en profitent. Des vitamines liposolubles, importantes à évoquer,

Les différents types de lait et les méthodes de conservation

Type de lait	Conservation	Température en °C	Durée	Déclaration	Accepté en biodynamie
Lait frais	Chauffage longue durée	62-65	30 min	Méthode de conservation traditionnelle, pasteurisé	oui
Lait frais	Chauffage courte durée	72-74	15-30 s		oui
Lait à conservation prolongée (lait ESL)	Haute température	125	1-2 s	Lait frais, chauffé à haute température, pasteurisé	non
	Microfiltration	75	15-30 s		
Lait stérilisé	Méthode peu pratiquée	109-120	10-30 min		non
Lait UHT	Ultra-haute température	135-145	1-4 s	Chauffé à ultra-haute température	non

sont la vitamine D et la vitamine K. Sans oublier que le lait est une source de calcium. Le lait d'autres espèces animales se différencie du lait de vache surtout par la valeur nutritive.

Recommandations

La consommation de lait a des effets bénéfiques pour la santé. Ainsi, le lait garantit un bon approvisionnement en substances nutritives. Étant un aliment riche, il doit cependant être consommé avec modération. Il ne s'agit pas d'une boisson pour apaiser la soif mais d'un aliment liquide. L'institut de recherche pour l'alimentation de l'enfant, installé à Detmold (Allemagne), recommande aux enfants en école maternelle une consommation de 330 ml de lait et aux écoliers une consommation de 400 ml – soit 2 verres de lait. D'autres produits laitiers comme le yaourt ou le fromage frais sont inclus dans ces recommandations. Bien sûr, la qualité du lait est importante : elle dépend entre autre de l'espèce animale qui fournit le lait, de sa nourriture, de la méthode d'élevage ainsi que des processus de transformation du lait.

Intolérances et allergies

Les personnes allergiques au lait de vache sont allergiques aux protéines du lait. L'intolérance au lactose par contre, est en relation avec le sucre du lait: le lactose. En cas de suspicion d'une intolérance ou d'une allergie, il vaut mieux consulter un médecin.

Controverse liée à la consommation de lait

Pour qu'une vache puisse donner du lait, elle doit chaque année donner naissance à un veau. L'industrie laitière est donc étroitement liée à la production de viande de veau. Voilà pourquoi certaines personnes refusent de consommer du lait. Ce sont cependant les

vaches qui sont si précieuses à l'agriculture biologique. Elles fournissent non seulement du lait, mais aussi du fumier qui enrichit la terre sur laquelle poussent les plantes qui nous servent de nourriture. Autrefois, les vaches étaient sacrées – ce qui est encore le cas aujourd'hui, en Inde. La vache était considérée comme étant l'image de la vache céleste qui offre son lait vivifiant à l'humanité. Les vaches occupent une position privilégiée dans l'agriculture biodynamique et ceci se reflète dans l'expression *or blanc* qui désigne le lait.

Le lait biologique est un aliment précieux et il faut toujours se rappeler ce fait lorsqu'on consomme du lait ainsi que d'autres produits laitiers issus de l'agriculture biologique. Il faut comprendre quel type d'agriculture on soutient. Le type de lait et les produits laitiers qu'on choisit, dépend finalement des besoins personnels.

Dr. sc.agr. Petra Kühne,
Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V.

