

COMPOSITION NUTRITIONNELLE CHEVALAIT

Résultats d'analyses	Pour 100 mL de lait de jument frais pasteurisé	Informations nutritionnelles
Valeur énergétique (kJ)	205	L'énergie au quotidien !
Valeur calorique (kcal)	48	
Protéines (g)	2.1	Les protéines participent à la construction des cellules
Glucides (g)	7.2	De l'énergie immédiate et de longue durée
Dont glucose (g)	<0.1	
Dont fructose (g)	<0.1	
Dont saccharose (g)	<0.1	
Dont maltose (g)	<0.1	
Dont lactose (g)	6.4	
Lipides (g)	1.2	Faible teneur en graisses
Dont acides gras saturés (g)	0.67	Pauvre en graisses saturées
Dont acides gras insaturés (g)	0.53	
Dont acides gras oméga 3 (g)	0.11	
Dont acides gras oméga 6 (g)	0.12	
Rapport oméga 6 / oméga 3	1	
Calcium (mg)	80 (10% des AJR*)	Source de calcium qui intervient dans la construction osseuse
Sodium (g)	0.02	Exempt de sodium
Vitamine D (µg)	0.6 (12% des AJR*)	Source de vitamine D qui favorise l'absorption intestinale du calcium
Vitamine C (mg)	13.6 (22% des AJR*)	Riche en vitamine C utile pour son rôle dans l'absorption et le transport du fer

* AJR : Apports Journaliers Recommandés

Document rédigé avec le concours scientifique du Service de Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille.

Le lait de jument revient au galop.

<http://www.medecines-douces.com/impatient/269juil00/lait.htm>

Remède, aliment ou cosmétique ? Produit préventif ou curatif ? Après une éclipse d'un quart de siècle, le lait de jument refait surface.

Dans le Bitcherland, en plein coeur du parc naturel régional des Vosges, paissent une centaine de Haflingers, fringants petits chevaux alezans. Ce sont les juments du domaine de la Voie lactée, premier lactarium français de lait de jument bio.

En fondant il y a onze ans une ferme et un laboratoire, William Le Petit et sa fille Dominique renouaient avec une tradition ancienne. Au XIXe siècle, on faisait appel au lait de jument comme lait de substitution au lait maternel. Très digeste, il soignait aussi les adultes qui souffraient de cirrhoses, d'ulcères de l'estomac, de gastralgies, d'entéralgies chroniques, de constipation, d'affections diverses de la vésicule biliaire et du pancréas. En 1893, un certain Dr Lavocat rapporte d'excellents résultats obtenus dans les diarrhées rebelles. On le conseillait dans les cas de tuberculose, de coqueluche, de bronchite chronique et d'asthme. Vestiges de cette pratique, les laits d'ânesse et de jument étaient encore donnés aux nouveau-nés de l'hôpital Saint-Vincent-de-Paul (Paris) et dans des maternités (Libourne, Le Mans...) jusqu'au milieu des années cinquante. Mais c'est après la Seconde Guerre mondiale, dans le nord et le centre de l'Europe, que cette pratique renaît. Son efficacité était réputée contre les épidémies de grippe intestinale des tout-petits. L'université de Charlottenbourg, à Berlin, le recommandait chez les prématurés. En Russie, plusieurs études scientifiques récentes (1982 et 1985) en montrent l'intérêt. C'est donc logiquement par l'est que nous revint le lait de jument... Deux rencontres déterminèrent William Le Petit à se lancer dans l'aventure. En 1970, il visite en Forêt-Noire la jumenterie du Dr Storch, vétérinaire allemand qui avait découvert l'utilisation du lait de jument pendant la guerre dans le Kazakhstan (ex-URSS). Il se rend peu après dans le Caucase pour visiter une jumenterie productrice de lait destiné aux sanatoriums. Dans les deux cas, ses interlocuteurs étaient des personnes âgées pétillantes de santé qui affirmaient tenir leur forme d'une consommation quotidienne de ce lait. Aussi William Le Petit décide-t-il de démarrer l'aventure de la Voie lactée... Très vite, la clientèle, de plus en plus nombreuse, se fidélise et un certain nombre de médecins intègrent le lait de jument dans leur traitement. Il est encore trop tôt pour en tirer les conclusions, mais des études sont en cours tant du côté du CNRS que de l'Inra et de l'Inserm.

Lait de jument et lait humain

Ce qui frappe en tout premier lieu, c'est la profonde affinité du lait de jument avec le lait humain. Le cheval et l'homme sont des monogastriques, leur l'appareil digestif est beaucoup moins développé que celui des ruminants (bovins, caprins, ovins...) qui, eux, ont une double digestion qui oxyde les acides gras polyinsaturés et les vitamines D. Chez la jument, la digestion restitue les acides gras non saturés et les vitamines du fourrage et de l'herbe qui en sont riches. Autre cousinage, le lait humain et celui de la jument sont pauvres en caséines et riches en albumines, protéines qui lui assurent une grande stabilité et digestibilité. La teneur en protéines, plus faible que chez les ruminants, est équivalente à celle du lait humain. On retrouve la même ressemblance pour les glucides (le lactose contenu dans les deux laits se situe entre 55 et 65 % de la matière sèche totale) et pour les sels minéraux (5 %). S'il n'y a pas de différence quantitative entre ces deux laits en ce qui concerne les vitamines, le lait de jument se distingue par un taux important de vitamine C. Cette analyse de la composition physico-chimique du lait de jument explique ses indications traditionnelles (1).

Un produit digeste

Le lait de jument est une solution colloïdale parfaite, c'est-à-dire un mélange très stable de substances en solution ou en suspension qui ne coagule pas (et qui ne forme pas de crème comme le lait). Il se conserve bien et il est d'autant plus digeste que sa caséine est formée de grosses cellules facilement attaquées par les enzymes digestives. Sa faible teneur en protéines (20 à 30 %) le rend intéressant pour les enfants de moins de 4 ans qui présentent des troubles prolongés du sommeil à cause de leur foie encore immature. Les reins des nourrissons profitent également de son faible taux en protéines et de ses sels minéraux. Le cru du Bitcherland est particulièrement riche en fer. Pour le Dr Sergi Rollan (1), les protéines du lait de jument sont peu allergènes. Cela est dû à la faiblesse de

sa teneur en caséine et en bêta-lactoglobuline, une protéine qui est surtout abondante chez les ruminants. En revanche, le lait de jument est riche en alpha-lactalbumine, une protéine qui joue un rôle essentiel dans l'assimilation du lactose et qui améliore la multiplication cellulaire. Elle est riche en cystine, un acide aminé qui agit au niveau du foie (favorisant la détoxification) et qui ralentit le vieillissement cellulaire.

On explique ainsi ses effets cicatrisants et protecteurs de la peau (psoriasis) et son action dans certaines maladies bronchiques (asthme). Un autre acide aminé qui le compose joue un rôle essentiel dans la migraine. Utilisé comme adjuvant dans les symptômes migraineux, le lait de jument aurait donné de bons résultats tant sur la crise elle-même que sur l'espacement des crises. La carence en sérotonine peut aussi avoir pour effet une augmentation de l'appétit, voire une boulimie de sucre. La prise de lait de jument corrigerait ce déséquilibre en régulant le métabolisme des hydrates de carbone.

Et bien d'autres propriétés...

Avec le lysosyme, dont le lait de jument est deux fois plus riche que le lait humain (le lait de vache n'en possède que des traces), nous sommes en présence d'une enzyme qui est un agent antimicrobien puissant (antibactérien et antiviral). Cela explique les effets constatés du lait de jument sur les aphtes, les infections rhinopharyngées, les rhumes à écoulement et même la coqueluche. Pour son action de stimulation des défenses immunitaires, il pourrait être utilisé comme adjuvant avant vaccination, pendant une antibiothérapie et dans tous les cas de faiblesse des défenses (personnes âgées...). Le lait de jument permet aussi de diminuer la dose d'insuline et a eu pour résultat un meilleur indice de glycémie. Chez des personnes âgées, on a constaté une meilleure tolérance au lait et une amélioration spectaculaire des symptômes de l'ostéoporose. Le lactose du lait de jument augmente aussi l'absorption dans l'intestin du calcium présent dans ce lait sous forme colloïdale. Les tout-petits comme les personnes âgées profitent le plus de cet apport. Ainsi, dans certaines régions d'Asie centrale, le lait de jument est systématiquement donné à l'enfant en période de croissance ainsi qu'aux vieillards. La matière grasse, enfin, apporte également ses bienfaits au métabolisme. Elle contient une forte proportion d'acides gras polyinsaturés dans une forme directement assimilable (car non oxydée). On connaît bien aujourd'hui le rôle des acides gras essentiels (acides linoléiques et linoléniques) dans la formation du cerveau et des cellules nerveuses et en tant que précurseurs des prostaglandines, ces aliments énergétiques de nos cellules. Agissant ainsi au cœur du métabolisme, ce lait doit être de qualité. Naturellement, le lait de jument n'est presque jamais porteur de germes pathogènes comme Salmonella ou Listeria. Après les trois premiers mois de tétée, une partie du lait de la jument est prélevée cinq fois par jour. Ce lait légèrement bleuâtre au goût de coco et de noisette est congelé à très basse température ou lyophilisé immédiatement après la collecte. Il est ensuite conditionné sous la forme d'étuis de 125 et 250 ml de lait cryoprécipité, de gélules ou capsules de lait lyophilisé. Obtenu dans des conditions optimales, cet élixir précieux a un coût de l'ordre de 150 F le litre à comparer au prix du lait maternel (facturé 450 F le litre par les lactariums) ! Une paille pour un remède et un adjuvant nutritionnel qui semble être un bon antidote aux carences de l'alimentation moderne...

Roland Hatzenberger

(1) Nous nous fondons sur le travail effectué par le conseiller scientifique de la Voie lactée, le Dr Sergi Rollan, pharmacien, biologiste et nutritionniste.

Tableau I

Tableau récapitulatif des compositions de certains laits animaux et de laits végétaux par rapport au lait de femme (LF) et au lait pour nourrisson (LN) [22]

Pour 100 kcal	LF	LN	Chèvre	Jument	Anesse	Soja	Avoine	Riz	Châtaigne	Amande
Protéines (g)	1,2	1,5-2,1	4	4,7	4,8	9,2	4	2,1	1,8	2,9
Glucides (g)	7,5	7-14	4,45	13,1	14,7	16,1	17,1	21,4	22,7	14,9
Lipides (g)	3,5	4,4-6,5	4,5	3,2	2,4	5,3	1,7	0,6	0,3	3,2
Fer (mg)	0,05	0,7-1	0,05	0,137	0,024	1,54	1,074	0,604	0,691	
Minéraux (mg)	210	250		800	1000			300	30	
Calcium	33	40-93	135	233	265	36	8	11	25	45
Sodium	16	16-28	70	21						9
Rapport Ca/P	2	1,2-2	1,1	2	1,8	0,13				0,83
Vitamine A (µg)	100	60-180	185	25						143
Vitamine E (µg)	403	> 0,4								2045
Vitamine B2 (µg)	55	> 60		63	154					57
Vitamine B9 (µg)	5,2	4								1

Tableau IV

Comparaison de la composition du lait de vache, des préparations pour nourrissons et du lait de mère [4-8]

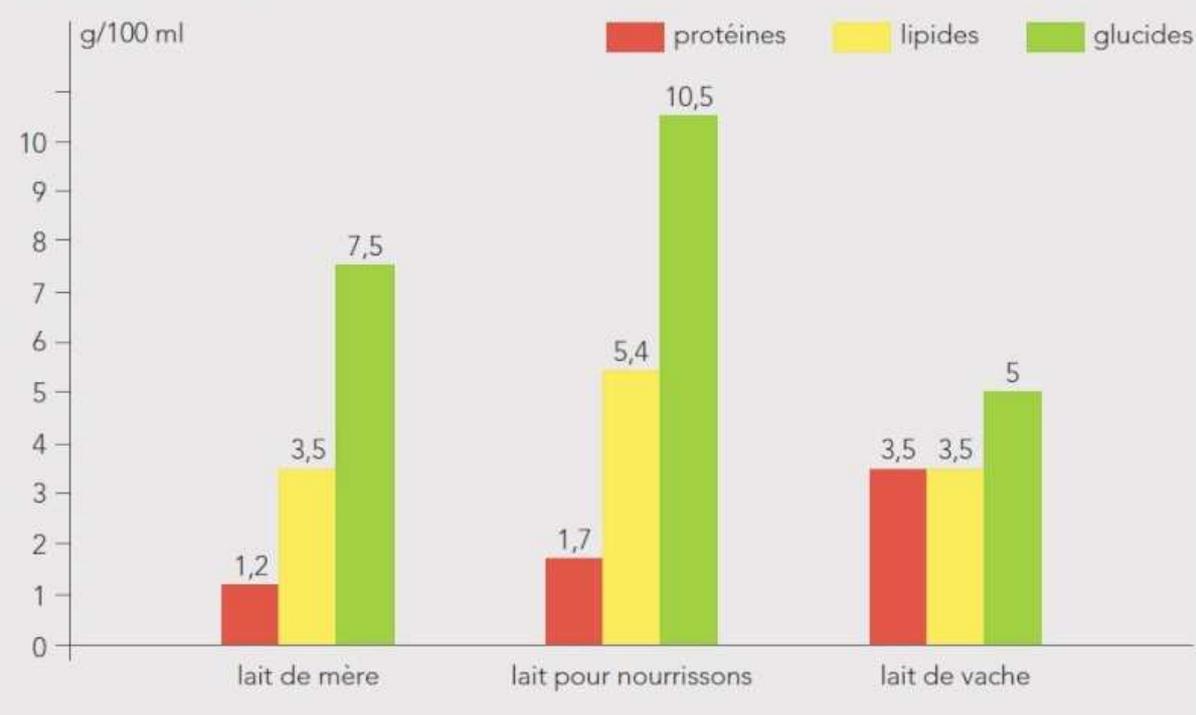


Tableau V
Composition des différents laits de mammifères [9]

